目次

世界體育史綱要

第一編　各種運動的種類及其演進

在我們沒有講各國體育史以前，應該先要知道運動的種類和他們進步的程序。關於運動的種類，是很多很多，大概可以分作下面的四大類：

一、天然基本運動，

二、人工或藝術的運動，

三、畸形或方式的運動，

四、借用外力的運動。

牠們進步的程序，也是依着這個次序，現在把牠們一個個地分列在下面：

第一章 天然基本運動

原始時代的運動，都是由於自然的需要而發生的，所以牠的動作，都是屬於天然的基本運動。此種運動和人生的關係很是重大。今日估量運動價值的多寡，無不把包含天然基本運動的多寡來做標準的。換句話說，就是不論是遊戲，或是田徑，球類，器械等裏面包含的天然動作愈多，那價值也愈大。

天然基本運動總括起來，有下列的二十六種：

一、走　凡是動物，都是要走動的，不過方式不同耳。

二、跑
三、跳
四、擲
（以上三種）原始人類，為了自己的生存起見而具備的，但是到了希臘，才有田徑裏的名稱出來，再分而為跑、跳、擲三種天然基本動作。

五、攀

六、推

七、擺

八、觝

九、擊
十、拍
十一、摟
十二、捧
十三、躲
十四、轉
十五、滾
十六、踢
十七、攀
十八、蹲
十九、爬
二十、拉
廿一、壓
廿二、抬
廿三、跨
廿四、提

廿五、擒

廿六、跑跳遊戲

自從有人類以來，上面的動作，沒有減少過，反而比了從前複雜，原始人類跑跳遊戲，是作爲祭神及慶祝一種勝利用的，實在是近代遊戲的開端。

第二章　人工或藝術的運動

人類進步，運動也跟着複雜起來，於是有人工的及藝術的運動產生，現在把牠的種類，臚列在下面：

一、游泳

游泳一項，現今已普及全球了，在體育上佔着重要的地位，然而在中國古代及埃及時代已經有着，希臘更繼續提倡。不過從前的花式沒有現在那樣多，沒有像現在那樣趨向到人工和藝術方面去吧了。設備方面，進步得也很快，除了天然的河流之外，還有人工的游泳池，一年四季，都能應用。

二、滑雪（詳下節滑冰）

三、滑冰

滑雪和溜冰，在原始時代，是不用器具的，完全是適應環境的一種變通罷了。像蘇、俄、波蘭、芬蘭等國家，冰天雪地，終年不斷的，倘若沒有滑雪滑冰的技能，那一定要受天然淘汰的。所以寒帶的人民，大概都會的。而現在把牠們列為運動比賽的項目後，那表演的花樣，便不是昔日所能比擬的了。

四、划船

划船運動，對於身體的訓練是很有成效的，在最初完全是爲了式樣，成爲一種遊戲，及發達身體的工具。

五、自由車

在歐美各國，時常用自由車比賽的，最近還發明自由車足球比賽，完全是向着藝術方面去了。

六、攻門遊戲

在一時間內打進門的多寡，來定勝負的標準。

七、打擊遊戲

用躲避奔跑來練習隨機應變的能力。

八、標準遊戲

以投擲準確作爲優勝，如投環，擲馬蹄形等。

九、田徑賽

以時間的快慢，距離的長短，作爲勝負的標準。

十、拳術 }
十一、擊劍 } 角力

十二、角力

上三種運動，在原始人類，完全是肉搏鬥爭者，作爲獲得食物的一種必要手段。現在却變爲鍛鍊身體的方法，並且有着一定的規則，作爲比賽的準繩。

十三、墊上運動

從前是在草場沙坪上天然跳躍及一切單純的天然滾翻，今日則變爲五花八門的運動了，一翻動作，除了健身而外，還有人工和藝術在內。

十四、器械操

原始人類，把天然的草地和樹枝做他們休息的場所，現在却不然，是用絨來做着墊子，鐵來做着箱子，其他肋木，木馬等等的器械，更加不是從前所有的了。

十五、跳水花式

不計快慢，祗講機巧難易，完全是一種藝術的表現。

十六、滑冰花式

最初是用木板或牛骨製成的滑刀來滑冰的，後來改爲鐵的了。可是現在的種類很多，日新月異，花樣時常變換，動作也從冰上賽跑，冰上舞蹈，而到冰上比賽曲棍球。眞可算是盡人工藝術的能事了。

總之，各種人工或藝術的運動，沒有一樣不是從天然基本動作蛻變而來的。從生活的目的

漸漸的變為健康的目的了。

世界體育史綱要

第三章　成形或方式的運動

一、柔軟操

有一定的方式，一定的口令和一定的程序，操練的人不能夠自由動作。在原始時代，柔軟操原來用在醫療方面，現在把牠的動作一縱一跳都編入柔軟操的範圍裏，有德國式，瑞典式，中國式（太極操八段錦）數種，因爲發明的人的見解不同，各處民族的需要不一，而派别也跟着不同了。

二、改正操

這是改正畸形發展的一種醫療操，在現今歐洲小學校裏很盛行着，體育教師定爲必修科。

三、跳舞

跳舞也是一種方式，一種形成的運動，在歐美已成爲文學上不可減少的遊戲了。

四、打靶

打靶遊戲，是應用體育對於軍事訓練，很多幫助，所以利用遊戲的方法，使直接應用在軍事上。

第四章　借用外力的運動

借用外力的運動，有着下面的數種：

一、騎馬，

二、雪車，

三、帆船及風力飛機（滑翔機），

四、汽車，機器脚踏車，

五、汽船，快艇。

總之，現在的動作不是像從前那樣野蠻，已經走上維新的路上去了，不是像從前那樣漫無組織，已經有系統有組織了，不是像從前那樣無意義無目的，而且含有政治色素，科學方法在上面了。

第二編　體育傳播線

體育傳播的趨勢，可用下圖表示之：

臘　斯·—羅馬—德意志—瑞典

英吉利·—美利堅—中國·—日本

第一章　希臘

希臘是歐洲最古的文明國家，在世界史上有重要的地位，和永久不滅的價值。他的文化般燦爛的時期，當推紀元前五百年到二百年。那個時候，不獨是文人哲士煊赫一時，藝術雕刻冠絕千古，就是體育一道也極堪稱述。在希臘當時的體育組織，已具規模，而對於體育的精神，尤臻極致。實開今日的先河，作後世的師表。就是現今稱為體育進步的歐美各國，可說是沒有一個不取法牠那高貴的精神，而尊牠為世界體育的鼻祖。當時希臘的人民無「自我」的觀念，有強種的範疇。凡所生的子女，都屬之於國家，尤其注重兒童的體格訓練，因為他們要求得國家強盛，一定先要有健全的國民，要想有健全的國民，那非要提倡體育不能成功。希臘當時處

於鬥爭的環境中，所以政府和人民一心一德提倡體育，牠的目的，便是在於強國，決不是吾國現在的空談『體育救國』的，趨向『錦標主義』者所能望其項背的。惜乎過此以後的教育徒成形骸，政治失去了牠的生命，思想沒有內容，雄辯也沒有目的，僅僅是誇耀言辭的詭巧吧了。於是那生活中心的體育，也變成營業性質，和供人娛樂的工具了，對於國防，不很注意，更沒有品性的陶冶，再加上斯巴達和雅典的戰爭，元氣格外毀傷，因此被羅馬所征服。

第二章　羅馬

羅馬人的性格，和希臘人不同，他們的長處，不在創作的想像，而在意志的鞏固；不在美的感受力，而在實際的精神；不在生產能力和身心活動的自由，而在實現立於有效有用的見地。所以羅馬的教育，雖是從希臘教育蛻變而來，可是他們的精神完全兩樣。羅馬人注重法律政治，以及各種公共事業，從他們實用主義的結果，羅馬體育變爲刻板被動和希臘的注重自然活動，正是相反。羅馬在紀元前二世紀，已經跨有三洲，領土的廣大，國力富庶，簡直沒有能夠和牠比擬。可惜那羅馬國民，在這極盛時候，漸漸的趨向到淫樂的路上去，對於公共事業，漠不關心，國民意識，完全消沉，對於『軍事體育』作爲訓練服務兵役，普通人民很少參加，衰落的原因，即在於此。

羅馬末葉，內政腐敗，外夷入侵，再加那野心勃勃的軍人，乘機攬權，窮兵黷武。因此社會紛亂的現象，難以形容，人民求生不能，求死不得，於是厭世主義遍漫於全國。基督教應運而起，人民祇求精神的超脫，而輕視身體的鍛鍊，認爲運動遊戲是一種下流社會的娛樂，所以六世紀至十世紀時的體育，無足稱道。

第三章　德瑞

十三世紀的時候，基督教會腐敗到了極點，僧侶的生活，一天墮落一天，十字軍之後，慢慢把民心失掉，人民因了「理性的解放」便產生「文藝復興」及「宗教改革」的運動，恢復希臘羅馬的文化，而體育又慢慢的被一般人所注意起來了。

近世體育最發達的國家，應該要推到德意志和瑞典了，德國體育的始祖，是楊氏（FridrishLudwig Jahn)。他在一八〇六年普法戰爭之後，感覺到國家的衰敗，法國的壓迫，於是起來提倡體育，並且發明了種種遊戲及體操的器具，來鍛鍊青年強健的體格，和愛國的精神，作日後替國家雪恥的一種準備，於是全國都振奮着，體育一天發達一天，國家也因此一天強盛一天起來了。一八一三那一年普法又開起戰來，德國終究雪去了他從前的恥辱，這不能不歸功於楊氏的提倡體育。

瑞典體操在近百年來，很是發達，牠的目的有三個：(一)教育的；(二)軍事的；(三)醫療的。推林氏(P. H. Ling，一七七六——一八三九)為鼻祖，他把解剖學，生理學解釋體育上的各種運動。所以有科學上的根據。歐洲體育界因此起了重大的革命，瑞典國的國境，都是強國，在這種弱肉強食的世界，還能保持他獨立的精神，體育發達，也是一個重要的因素。

第四章 英美

英國的體育，發達很早。他們的人民，崇尚自由。所以體育一道，也傾向到自然活動方面去了。歡喜野外生活，和各種球類游戲，他們的精神，和希臘相像。

美國體育，大部份從英國而來，但是受德瑞體育的影響也是不少。他們的目的，就是要造就健全的公民。換句話說，也就是國家的後備兵，全國體育普及的狀況，世界各國很少能和他匹敵的。不過最近也漸漸流爲商業化和錦標化去了。有識之士，沒有一國不替他杞憂的。

第五章 中日

吾國自從鴉片戰爭失敗之後，門戶開放，歐風東漸，美雨襲來，外國傳教師借了佈道的名義，侵入內地，實行他們的文化侵略，於是帶來了一些禮物就是所謂西洋體育，當時學校方面，把教會學校作為傳達的場所。而社會方面，是把各地的青年會作為推進的機關。青年會專設有德智體的幹事，體育幹事就是專門指導社會體育的人員，而各學校的體育教師也大都是教會學校畢業生，或青年會體育訓練班畢業者，遂將西洋體育與古有國術，分為二途，良可浩歎。

日本的體育是從我國傳去的，關於這一點，曾經有許多人加以反對，但是吾們無妨把事實來證明，就是遠東運動會最初的幾屆冠軍與亞軍，都是吾國所包辦。第一屆尚無田徑選手加入，僅作壁上觀，至二三屆時，而日本的成績亦和我國相差很遠，從這裏就可知道日本體育的發達，實在是受了我國的影響。不過近來因為政府和人民的共同努力，已經一躍而登世界舞台了，回轉頭來看看那老大而不長進的中國，依然故我，國民體格的低劣，民族精神的衰敗，實在沒有出其右的了。因此強鄰壓境，手足無措，能不惕然知警？

由上面的傳播線看來，就可知道一國體育發達與否，對於國運之興衰，民族之生存，確有若唇齒一樣的密切關係，故欲挽救中國目前之頹唐，舍提倡體育莫由。

第三編 古代體育史略

第一章 希臘體育概況

第一節 總驗

體育是人類生活最大的要素，所以有人類便有體育，根據生物發達的原則來講，凡是一個生物，要能勝一個環境，一定要有運動，這種運動就是「體育」。不過這種運動在文化未發達以前，沒有詳細的記載，以致近日無從考據，所以我們假使要研究體育史，只得從文化發達以後的時期，作爲牠的出發點。關於文化發達以前時期的體育（上古的體育），因爲沒有歷史上的記載，只得把近代野蠻民族的運動，作爲古代體育範型了。

希臘是歐洲最先進的國家，牠首先介紹東方文化到歐洲去，牠在歐洲的歷史上，最先開放着一朵光明燦爛的文明之花，牠的歷史最重要的時期是在紀元前一千年，到紀元時的一千年中間。這一千年之後就衰落了，被人家征服了，不過，雖然被人家征服，而近代文化的基礎，牠在這一千年的中間，已經建築得很堅固的了。

因爲體育是希臘生活的中心，所以希臘的體育，在歷史上有重要的意義，和永遠不滅的價値。

我們要研究當時體育發達的情形，一定先要明瞭當時社會的背景，現在把希臘體育產生的背景，臚列在下面：

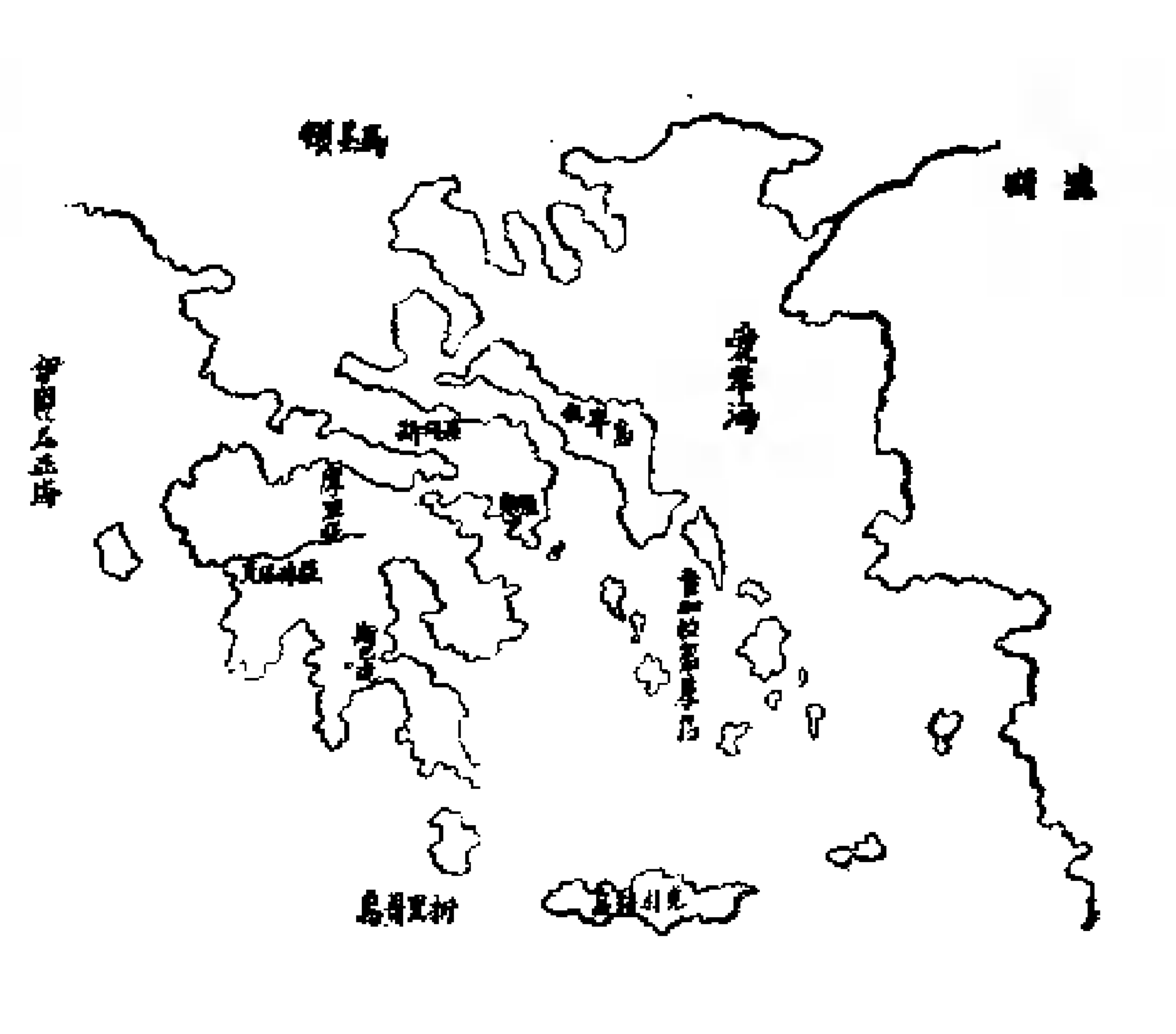
一、地理環境

希臘是一個二萬五千平方公里的一個半島的國家，面積和瑞士國差不多，甘巴晏安山(Cambo nian mountain)橫貫北境，品度司山(Pindrs mt.)又縱走中央。南部的伯羅邦內辛半島上(The Poloponnesian)也是佈滿着奇峯怪石的高地，全島內到處是丘陵起伏，森林蒼鬱，極不易見到適於耕種的平原。

至於海岸線曲折很多，尤其是東岸，瘦岩峭壁，構成許多天然良港。而愛琴海內波平如鏡，眞是絕好的一幅天然圖畫。各小島相距咫尺，點點若夏夜繁星，藉着一葉扁舟連絡各島，交換商品。

再看牠那裏的氣候也很好，在冬天是不冷的，同時夏天也不熱的，牠們的人民，向來沒有看見過冰雪的，天氣非常的清明，佈滿了在空中的霧是沒有的，在希臘高的地方，張開眼睛一望，一切都可以給你看到，所以希臘是一個最美麗而帶有詩味的國家。

二、地理的影響



國爲希臘的山地很多，就形成了許多獨立的小國，因爲海岸線長和良港多的關係，所以牠們的人民到海去經商，和各國溝通。

希臘人民的愛美，是從環境造成的，所以他們對於言語、戲劇、音樂、建築等等的天性，是很豐富的。

三、宗教

宗教在希臘是很有意義的，希臘半島上形成了許多小國，他們的政治是以城邦（The Citystate）爲組織單位的，城邦之間，常常有鬥爭的事情發生。

他們雖然分成了許多小國，可是宗教、語言、風俗、習慣、都是一統的，他們是信仰多神教的，他們的神都是動物，後來有半神半獸的宗教，最後發達到人神同形爲一體。

希臘各地，都有特殊的神，如風有風神，雨有雨神，雲霞也有雲霞的神，太陽也有太陽的神。他們認為多神教中三個大神，是在許多神裏面最大的了，這三個神就是：

（一）天空之神

稱為德司（Zeus）

（二）日神

稱為亞普魯（Apolo）

（三）司智慧之女神

稱為亞地挪（Athena）

在希臘德司（Zeus）和亞普魯（Apolo）的大祭是最重要的，每隔四年一次的希臘亞林暸克運動大會（Olympic Game）的意義，就是表示大祭德司的莊嚴。此外尚有皮斯安（Pychean）尼米安（Nemean）祀（[illegible]）伊斯米安祀[illegible]

四、制服

希臘是一個嚴格階級制度的國家，在許多小國中間，有兩國最強的，一個是斯巴達（Sparta）還有一個是雅典（Athens）。

斯巴達的人民分成（1）貴族、（2）平民、（3）奴隸三個階級，平民和奴隸是被征服的亞加亞人（Acaiea）。奴隸的生活很苦，就是飲食起居也不得自由，一天到晚只有替貴族

耕種的義務，永沒有權利可享的。並且貴族待他們慘無人道，稍微有些不順從，就要受鞭撻的。平民比了奴隸稍爲好一些，貴族給他們一個地方，對於貴族要有納重稅的義務，所以平民和奴隸對於貴族時常暴動。並且斯巴達貴族人口只有九千，其他平民和奴隸要多得多呢，因此他們不能不提倡尙武的精神，受尙武的教育，目的是要保持他們優越的地位。

雅典的人民分爲（1）市民（2）外國人（3）奴隸三個階級。奴隸是專供市民驅使，只有義務而沒有權利的，外國人雖沒有奴隸那樣苦，那樣受虐待，可是政治方面是沒有權利的。雅典的奴隸很多，最多的每家有五百人，所以他們的教育，不得不提倡尙武，來征服多數的奴隸。

五、教育

希臘時代的教育，是身體的美和精神的美，兩方面並重的。而當時的思想家、教育家、以及政治家都認爲個人的身體和精神的調和和發展，作爲良好國民的條件，但是要身體發展得美，就要靠着運動，便是所謂體育，要精神方面發展得美，就要靠着音樂，便是所謂音樂教育。所以希臘是把體操和音樂作爲主要的訓練中心。體操鍛鍊身體，音樂陶冶精神，兩方面並重，便成了希臘的教育。

個人教育 ｛身（身體）、心（精神）｝ 美 ｛運動——體育教育、音樂——音樂教育｝

還有因為希臘人有奴隸的使役，所以他們的教育，不重在職業和生產，不過是一種貴族的裝飾品罷了。並且這種裝飾品，也不是物質上的，而是人格上的，貴族的子弟對於教育，不用強迫的方法，發揚自動主義的精神，並且注重多方面人格的陶冶，和調和的發達。

照上邊看來，就可以略為知道當時希臘對於體育的重視了。

第二節　斯巴達（Sparta）

在上古時代，距今二千四百餘年以前，斯巴達一族，不過是在希臘裏面的一個小邦，版圖很小，四圍都是強暴的鄰居，再看到牠自己一族裏，又是以少數的人去支配多數的奴隸。因此[illegible]少數的人，想保持他優越的地位，就不得不提倡尚武了。當時有一位大教育家兼立法家(Lycurgus)氏把教育和國家的制度集合起來。他們的目的是在於國家的統一，保持他們優越的地位，他的方法呢，是在於養成國民勇敢好鬥的精神，能夠替國家出力。他們是提倡尚武教育的，人民的觀念只有國家，為國捐軀，是認為無上光榮的事情了，所以他們有一句常說的話：「City is well fortified, which has a wall of man instead of brick.」「人民的身體，青年的胸膛，便是我們的國防」。

斯巴達的教育是偏重在軍事一方面的，他們的訓練在男子分為四個時期。

一、第一時間（一歲到七歲）

一個初生下來的嬰孩，首先送到議會中經檢查官檢查身體，以定存棄。凡是身體健強的，就留他，倘若是殘弱的，就把他拋棄了。在初生下來的前六年，准其在家庭生活，受父母的撫養。

二、第二時期（七歲到三十歲）

到了七歲的時候，就要離開家庭，到政府設立的公共教育所，跟其他的兒童共同生活，由國家派員司，施以相當訓練（以兒童中間最勇敢好鬥的任隊長），以造成將來的戰士為目的。

他們生活是刻苦的，每夜在乾草鋪上露宿，不給被褥。稍長時，由自己檢拾蘆草，製成草床，無論冬夏均着一件極薄的單衣（garment），不穿鞋，不戴帽，頭髮蓬勃如亂草。每日所給的食物極少，不足充飢，而許兒童自由偷竊，但是要機警將事，倘若偷竊的時候被人查覺，便要遭受極刑。鞭棍笞撻，為兒童很尋常的處罰。凡是青年能夠耐苦刑，而不表示疼痛的，是被社會所鼓勵，被民衆所推戴的。他們的目的在於養成能為團體犧牲，服從紀律，吃苦耐勞，堅強的愛國戰士。

他們訓練的教材，不外乎體操、角力、賽跑、跳高、鐵餅、標槍、騎馬、打獵等等，以便達到強悍的身體。

三、第三時期（三十歲到六十歲，這一個時期稱為成人期）

男子到了三十歲就可以結婚了，可以生育希臘的小國民，不過結婚之後，不許住在家庭裏，仍舊要到公共場所去過生活的。

四、第四時期（六十歲以後，這一個時期稱爲年老時期）

男子到了這個時期才可以免去兵役，不過在國家戰爭的時候，仍舊要出來作戰的。

斯巴達女子第一的天職，就是要養成強健的身體和堅強的意志，她們認爲身體健康就是美的條件，她們的愛國心是很深的，當母親送她們的兒子到戰場的時候，有一句話，『Return either with your shield or upon it』『希你攜楯榮歸，否則運屍而回』在後代作爲美談的。從這一句話裏，我們就可以知道她們的愛國心了。

假使一家五個兒子，都死在戰爭中，這個消息，給他們母親聽到了，那就認爲是無上的榮譽。

斯巴達女子的教育，對於知的陶冶是很輕視的，音樂卻異常的注重，因爲牠能夠鼓起勇敢，實際上音樂和體操以及軍事的舞蹈，都是連在一起的。

第三節　雅典（Athen）

雅典的教育和斯巴達不同，因爲斯巴達是多利亞（Doria）族的代表市，雅典是伊阿尼亞（Ionia）族的代表市，前面那一族是注重精神的訓練和武藝（嚴格教育），來顯示尚武的

典型，後面的那一族呢，是提倡民權自由說，來實現民主政治爲主旨的，在文藝上放出燦爛的光彩，兩相對峙着，就是希臘史上的雙璧的稱呼。

伊阿尼亞族人的性質，溫和柔順，富有文藝興趣的，雅典靠着海岸，交通異常便利，和當時亞細亞沿岸文化先進的國家時常接觸，比了居在山林縱橫，生性執拗的多利亞族，自然不同了。

雅典人不論在政治上，以及在教化上，都注重個人的自由，認爲自由發育是養成公民最好的準備，所以雅典的學術非常發達，雅典市成了希臘的文化的中心，我們講希臘的教育和希臘的學術的時候，就把雅典來做代表的。

雅典的教育宗旨，是在於養成健全的身體，和陶冶溫和的精神，希臘的哲學家柏拉圖（Plato）氏說：「人生完成的意義，就是要體操和音樂二方面並重，才能够成功完全的人格，因爲體操能鍛鍊身體，音樂可以陶冶精神」，世稱雅典尚文的教育，實在不合當時的情形。國民的體操以及遊戲場所，國家負大部份的負擔，並且游泳、弓箭、騎馬、競走作爲主要功課，就是五項運動：（一）用竹竿跳遠和跳高，爲戰爭時越壕和城的準備，（二）賽跑，作爲戰時追擊和退卻的練習，（三）相撲，作爲戰時和敵搏的練習，（四）角力，也是在作戰時和敵人肉搏的一種訓練，（五）投石遊戲，也是作爲戰爭時的訓練。

雅典的兒童生活，和現今文明國家兒童生活相彷彿，供給許多自由遊戲的玩具（如 Ballz

球 hoops 箍圈，swings carts 鞦輪車，jackstones, play hide-and-seek 捉迷藏，blindman's buff，跳躍，等等），使得身體在自然狀態之下生長，並且完成他的發育。兒童的取捨養育以及其他一切都依據父母的意見而決定的。男孩子在七歲前是受家庭教育，由他們的母親和保母負養育和指導的完全責任。到七歲以後，便要到政府設立的公共場所去受訓練。但是在這個時候，家裏的父母把他們的小孩子交給富有知識的教僕（Padog Ogne），教僕是給兒童挾着讀書的用品，並且指示兒童種種的禮儀的舉止。兒童的初期教育終結在十六歲的時候，終結了之後的兩年裏完全在教僕那裏受指導的，到十八歲再進高等學堂，來完成公民的教育。

雅典教育的目的，使得兒童適合於社會的(social)政治的(political)軍事的（military，和宗教的（religious）生活，注重精神（mind）道德（morals）及身體（body）的訓練，體操（gymnastics）音樂（music）及文法（grammar）是他們必修的學科。女子到了十五歲就可以出嫁，她們除了學些家庭間的事務以外，什麼知識技術都不去學習的，只要「順從」婦德便算是一個模範的女子了。男女間的交際，也沒有斯巴達那樣公開，在社會上善於交際的女子，往往被社會認為蕩婦的。

雅典體育場所，就是體育場（the school of gymnastics）。少年學習角力和拳鬥的地方，叫做 Palestra(a wrestling ground)，而成年人的操場叫做 gymnasia 角力場，因為便

於沐浴和游泳的關係，都建築在河流旁邊的，後來對於設備方面逐漸的增加，如浴室 bathing room）更衣室（dressing and undressing room）塗油室(oil room)擦沙室(sand room）遊戲室（recreation room）等等。

雅典的操場（gymnasin），是十八歲以上的青年和成年人聚集的地方，共有三個最著名的大操場：（1）Academy（2）Lyceum（3）Cynic。這三個操場的建築，除了角力場遊覽室等等之外，還設有講堂，談話室，養老院，真是希臘學術的淵源。Lyceum 和 Academy，是亞里斯多德（Aristotle）和柏拉圖（Plato）兩位大哲學家講學的地方。Cynosarges 是 Cynics講學的所在，所以這些體操場變爲研究學術的中心，後世學校的起源，因爲德國的高等學校叫做 gymnasium，法國的中等學校叫做 Lycee，美國的高等學校叫做 Academy，演說堂叫做 Lyceum，歐洲的高等學堂，即大學預備學堂，也稱 Lyceum。這些都是很好的例子。

希臘人的性質，是酷好美術的，所以他們的生活，也深深的美術化。至大神殿的建築，小至日用家具的構造，沒有一樣不是表現他們的愛美的天性。他們最深惡痛嫉的是醜惡，他們覺得美和善是不可分離的東西，他們以爲『正誠』和『均衡』是美的第一要義。希臘爲什麼如此愛美呢？一般史學家都認爲這是由於自然的風光養成的，因爲希臘的山啊，水啊、氣候啊、森林啊、鳥獸啊，沒有一樣不足以誘掖人們的美感，助長人們的審美觀念，所以我認爲這樣美

的環境，大有影響希臘人的愛美的性質。

希臘人有愛美的天性，因爲希臘半島氣候溫和，風景絕秀，海水無波，一平如鏡，是極美麗的顏色。Homer 詩中所形容爲紫色的（color of violet），就是描寫自然美的鑑賞。他們覺得人體是自然中最美的一樣東西，在雅典裏產有名的大理石，希臘人所雕刻的人體模型，爲千古的的模範。有一個希臘的嫌疑犯，法官看到他堂堂一表，就宣告無罪，並且說：「身體美麗，絕無犯罪的理由」，他們注意人的優美，也可想而知了。

第四節　阿林辟克運動會（Olympic game）

希臘各城邦（City-State）舉行神的祭典的時候，都用舞蹈(dancing)唱歌(songs)和競技（games）來表示他們的敬意。希臘有四個競技大會，就是 Olympic, Pyshian, Nemaan, Asthmain 這裏面算 Olympic 最大了。現在把阿林辟克競技大會（Olympic game）的情形，寫在下面吧！

原來阿林辟克是一個地方的名稱，在希臘南端 Allis 海岸 Alphens 河邊的阿林辟克村，這村裏最高的地方，有一個祭司（Zeus）的神殿，自從紀元前七百七十六年，第一次競技大會之後，每隔四年有一次祭司的大祭，那個時候，召集了各市的勇士舉行希臘各島的競技大會，這競技會就叫做阿林辟克。這會繼續不斷的開着，直到紀元前三百九十四年的時候，被羅

馬皇帝 Theodasius 所禁止，計算起來，也開了二百九十三次。

希臘大神，惟司(Zeus)住在壯麗的殿堂裏。殿堂的旁邊附有許多大小的神祠，拜壇，以及勇士的大理石的石像。競技場在神殿的東北方。祭典日期是夏至後滿第二個月，或第三個月的開始。那個時候，各地方的哲學家、詩人、雄辯家、歷史家、雕刻家等等的名人，都到這裏，顯示他們的才能，傳播文明。並且希臘各城邦的人民，也把他們自己的產物，互相交換，其中帶有商業的意義。

紀元前七百七十六年的大會，只有短距離賽跑一項，所以一天就可以完畢的。到第二十七次的大會時候（B.C.668），因爲才打敗波斯，敬神的觀念，更加濃厚，所以競技的項目也增多，如拳鬥、跳躍、擲鎗、擲鐵餅、角力、馬車、競走、長距離賽跑等等，把競技的日期，也從一天增加到五天了。範圍擴大，聲勢也很高，風聲所至，舉國若狂，都想得到橄欖枝花冠（a crown of wild oliver branches）爲無上的光榮。

他們參加大會的資格，訂得很嚴，現在逐條把牠列在下面：

一、凡屬於希臘的血統（Greek Blood）的可參加，其他種族以及奴隸身分的不得參與。

二、凡是沒有道德上、政治上、宗教上、的汚點的可參加，有這種汚點的，不得參與。

三、須得找判員八人證明，本人對於競技有十個月以上的訓練，並且最後的一個月，一定

要在阿林匹克場上練習，始可以參加。沒有此項證明的，不得參與。

那些競技的勇士，取得了資格之後，還要在神像的面前，很恭敬的宣誓，誓曰：「永不把不正當的方法去競爭」，且開會的時候，禁止婦女參觀的。

開會的第一天是祭禱司(Zeus)大神，在那神像的面前，供俸着牲口。選手和裁判員，都在神的面前舉行宣誓禮，然後開始競技。最後一天優勝的勇士表彰的儀式，舉行時用黃金小刀斫下神域中的橄欖樹，做成橄欖冠。這種橄欖樹平時任何人不許損動的。橄欖冠的上面插着棕櫚，放在桌上，用毛製的物件把牠捲好，然後戴在優勝者的頭上。那些裁判的人就把優勝者的姓名、歷史，以及他們父母的姓名，鄉城的名稱，在神和羣衆的面前，歡呼祝賀。那些優勝者，是神所最愛，和國家中最勇敢的人，在神社裏立碑和造像，作爲永久的紀念，開慶賀宴會，請名貴的來賓，和外國使臣作陪。雄辯家讚賞他們，詩人也詠歌他們，雕刻家以及他一切有技能的人，都稱贊他們品性和身體的優美。

那些優勝勇士，回到了他們的鄉境，就闢路開城，築一凱旋門，在凱旋街上，終身免去他們的稅役，宴席上受上賓的待遇，劇場得自由出入的權利。所以優勝者，不但是一家的榍，而一邦一城也有着無上的光榮。有一個競技優勝者，名叫多銳門氏(Dorrems)犯了叛國的大罪，後來市民因爲他得到過三次的優勝，因此大家都投票，免去了他的死刑。還有一個老年人狄可銳(Diagoras)，他有兩個兒子，同時在競技會裏得到了勝利，那個老年人歡喜過度。

竟一笑而斷氣。從這點看來，優勝者的光榮，也可想而知了。

希臘早期的體育，沒有科學的方法去訓練。斯巴達因爲注重軍事訓練的緣故，得到了很多的勝利。但是後來希臘各地的選手於多次參加競技後，其訓練方法，也偏於科學化了，而斯巴達仍然是守舊，祇靠着軍事訓練的方法，不加以改變，於是他們在阿林辟克競技會裏，一蹶不振，屢屢的失敗了。

雅典少年在角力場（palastra）練習各種競技項目，對於姿勢，是很重視的。在角力場競技成績良好的少年，得繼續在體操場（gymasia）受有經驗的良好教師的指導。他們大多數是競技優勝者，不僅對於技術擅長，就是訓練的方法，也有相當的研究。

第五節　希臘體育的種類及當日運動的規範

一、跑（跑跳擲在斯塔得場 Sta dium 舉行）

（一）跑的種類

1. Diaulas 來往跑 2×164。
2. Hippios 來往跑4×164。
3. Dolichos 越野跑。
4. Waffenlaufen 持重跑。

5. Freurlauen 接火跑。

（二）跑道的形式

1. 跑道爲長方形，直徑分164和196m．兩種。

2. 兩端有起跑柱。

3. 跑道上沒有煤屑。

4. 跑道每條寬1.20m

（三）跑時的姿勢和裝束

1. 起跑時的姿勢，都是要用直立式的。

2. 跑時赤腳裸體，不穿服裝的。

二、跳

（一）跳的種類

1. 跳高。

2. 跳遠。（法拉斯Phaillus跳出界五呎共55呎，但已折斷腿骨）

（二）跳的方式

1. 手中須持有鐵錘或其他重物。

2. 有起跳線，不過起跳線的距離不定吧了。

3.跳坑內置黃沙。

三、擲鐵餅

(一)鐵餅的種類

1.重5.707kg.直徑34cm.

2.重1.249kg.直徑16.5cm.

(二)擲的方式

1.不限定圈內。

2.無一定姿勢。

(三)鐵餅的改進

1.第一二屆世運會均用希臘式(1896－1900)

2.第三次(1904)始改為美式。重4.5磅。

四、擲標槍

(一)標槍的形式

1.長度3m(現今260m)。

2.重量無稽考(現今800克)。

無尖頭，槍端包以鐵鉄，或鐵皮，可以隨意取下。

3. 重心處沒有純索，不過有尾繩，擲時用食指和中指夠住繩尾擲去。

（二）擲標槍之用途

1. 作戰之用。
2. 投獵戰爭。
3. 列爲五項運動之一。

五、角力（在Zeus殿前空地舉行）

角力的方式和現今相同，從頭部至腰部，均可抓握，腿則在限制之列。在五項運動中，角力居重要地位。如比賽時，角力一項失敗，其他雖勝，也是沒有用的，因角力能增加戰鬥力。

六、拳術

當時的拳術，就是現在的搏擊，專講練習躲避，迅速，大方等運動。比賽時沒有一定規則，場所沒有方形或圓形，及劃分界域的限制，時間也沒有一定，更無所謂休息，等到誰倒在地上，則判定爲誰敗北。或對手不能再戰時，自由將手向上高舉，即爲示弱的一種表示；也認爲失敗。賽時用皮帶捆在手腕及拳頭上，在帶上並裝有鐵條，以資保護，同時亦易傷人。

七、拳角混合賽 Pankration（在Zeus 廟前空地舉行）

所謂拳角說賽，就是拳術和角力的一種混合比賽。當比賽這項運動的時候，並不帶任何護身傢伙及手套等等，因此參與比賽者，面部受傷很多，這種比賽，爲運動中最慘烈而最殘酷的。

八、游泳

游泳一項，在希臘當時，已經有自由式等等，和最近三十年的姿勢動作，大同小異，當時的游泳完全是裸體的，並不像現在那樣奢侈。

九、划船

當時的划船，完全是預備戰爭用的一種戰船，構造是很笨重的，可是現在却變爲貴族的消遣品，或是一種謀生的職業了。

十、車輪及賽馬

這兩樣東西，在現在還存在着。從前在希臘時代，車輪和賽馬都是訓練兵士的，有句話說「觀車馬之多寡，可以知兵力之強弱」，但是現在却不同，變爲一種含有賭博性的娛樂了。

最近世界運動會裏，有新五項運動的增設，這新五項運動就是（1）手槍射擊（2）擊劍（3）游泳（4）二英里越野賽跑（5）越野騎馬。關於這新五項運動，在歐美的軍士列爲主要科目，現在可以說完全是復古。

十一、健身舞（韻律操）

當時希臘團體的運動，柔軟操等等，都是用音樂相輔的，使一個人運動時，意志被音樂所管束。

健身舞在希臘是沒有的，到十九世紀瑞典林氏后，才有啞鈴操（啞鈴打擊，即代音樂），這便是健身舞的開端。

體操是呆板的，舞是自然而活潑的，所以現在歐洲學校裏早操，都是用這種的律操，可以使得不致於枯燥無味。

十二、舞蹈

當當希臘的舞蹈，有兩個目的：（1）祭神，（2）健身。現在却不然，社交舞的目的正相反，變爲一種僞身的工具了。關於舞蹈的方式有三個：（1）單人舞，（2）團體舞，（3）表情舞。

每一個國家，有特殊的舞蹈。講到舞蹈，中國早已有了，在三代時已有陰康氏發明「消躍舞」，可惜不知改進，以致現在落人後了。同時失傳，不可稽考，否則世界體育鼻祖定屬中國。

十三、體育建築及設備

希臘的建築設備，到現在沒有什麼變化，可說是大同而小異的，有下列數種：

（一）運動場——運動場側面有器械操場及健身房，因此室內室外都可以運動。至於Sta-dion所謂比賽場，專門給大會比賽用的，長方形，在終點有講堂，爲牧師教皇裁判等席，設備大半和現今相同。

（二）跑道——跑道長一百九十六米，寬三十米，跑道的二端有起跑柱爲標識，因四年有大會一次，所以設此起跑石柱以識之。

（三）看臺——在運動場的側面，可站立，係就山形改造。

（四）健身房——因爲有健身房的設備，不獨雨天可以運動，就是夜間也可以運動的。健身房長爲四十米，到五十米的方形，四圍闢許多小室，以備更衣，沐浴，休息等用。除了室內訓練機械砂包而外，還有球戲。這種健身房，在希臘最爲普遍，無論城市大小，都有一所。更有值得注意而現今所不及的，就是當時以健身房爲文化中心，譬如在運動休息時間，便有教師及大哲學家公開演講，其他像藝術文學等，也闢有專室，因此一般青年或成年人，每日除運動而外，同時並受文藝的訓練。現在的健身房，只作專門鍛鍊身體的，就把今日的學校來論，只重視教室，而不顧到健身房的建築，正和昔日的希臘相反，國民體力的日漸衰弱，也是理所當然的。

（五）更衣室——闢在健身房四周圍的。

（六）浴室——當時各種的設備是分開的，其中以按摩室和浴室爲最重要，可是現在差不多都包括在運動場內了。

當時是提倡裸體運動的，每一個人，有一個浴箱，和現在完全沒有兩樣。

（七）按摩室及休息室——按摩室和體格檢查，在希臘當時都另外分設的，可是現在都包括在健身房內部了。休息室是沒有現在那麼講究，那樣優美。

十四、健身房爲文化中心點

有下列各點，可以證明：

（一）當時的健身房，不祇供跑跳擲等等的用，還要聘請內外著名的大哲學家，藝術家，文學家等等一流人物前來講學。

（二）在武的方面，用運動來表示，文化方面，就有公開演講。

（三）最近世界運動大會，除了競技之外，還有藝術，雕刻等等的展覽會，這就是想恢復當時希臘的情形。

（四）當時健身房的數量很多，無論鄉鎮都有的，大小是40—50米的方形，正和現在中國政府令每一省、一府、一鄉鎮，都要設立一個運動場一樣。

十五、沐浴及按摩術

當希臘時代，運動對於身體健康的訓練和保護，很是注意，而其講究方法，幾乎是無微不

至的，每在運動之前或後，都要沐浴和按摩，不可或缺。並且當時提倡裸體運動，因爲希臘地方，氣候酷熱，是使皮膚破爛，因此每在運動之前，須敷油以資保護，既運動之後，又用schaber（刮具）先把身上的沙泥污物刮去，然後至淋水棚沐浴器下洗滌，沐浴完畢，再施行恢復疲乏之按摩手術，到這個時候，運動才算終結。現今運動後所用淋浴室的佈置，都是發源於此的。

按摩術在體育上可以分爲下列三種：、

（一）醫療按摩術

醫療體操方面的。

（二）運動按摩術

運動按摩術是從希臘傳下來的，又可以分爲下列兩類；

1. 預備運動的按摩術

在沒有運動以前，把要用的肌肉施行摩擦（可用叩打法）。

2. 恢復疲勞的按摩術

在運動後施行的，這時切忌用叩打法，最好用摩撫式（下去時要輕，上去時要重）。

關於不用叩打法的理由，就是因爲運動過後，血管脹大，血液已經很多了，倘若一

叩打，那便要更加膨脹，反而會增加疲勞的。

按摩時不要用松節油和酒精，因為松節油和酒精，完全是心理作用，實則毫無利益，並且可以消失體溫。

（三）自動按摩術係自己按摩自己

十六、體育教學法

（一）指導員

指導員都是當時有名的冠軍，那些冠軍，也都是一般青年人所崇拜的，由國家請專聘家担任。

在希臘男子以愛普魯（Apollo）為模範，女子是以文列斯（Venus）為模範的。

現在我們可以考察當時的教學法。

（二）教學法

教學分四級；

1.分段輕量教材。

2.中和教材。

3.加重教材。

4.全部學習。

訓練任何一項運動，一定要經過這四個段落，由淺入深。

當時最可欽佩的，就是許多指導員教授的方法，步驟完全互相一致的，但是現今中國以及歐美都不能如此，這一點我們是要特別注意的。

十七、運動員的衛生

（一）深知水菓，魚肉，飲料及興奮劑的特性。

（二）進食時間，睡眠時數之支配。

（三）運動食物的選配。

今日世界各國對於運動員之飲食，在衛生上日有進步，然而仍舊採用希臘當時的分配程序，因為當時希臘各種運動員，非常注意飲食和衛生，並且深知水菓，魚肉，飲料等，對於身體的功效。其他進食睡眠時間的等等，都很有研究，例如某種運動宜食肉，某種運動又宜多吃水菓等等，都有着一定的程序，這是希臘時代體育注重衛生的地方，很可以給現在取法的。

最近用興奮劑的是很多的，如咖啡，可可，牛乳等等。傳聞一九三二年的世界大會，某國的競技選手，在出席比賽時，往往用嗎啡針來興奮。要知道這是不對的，不是正當的運用肌肉，雖是可以得到一時的勝利，但是身體漸傷了，所以現在最好是不要用這類的興奮劑。

當時進食的時間，是有一定的，才進食不宜運動，空肚子時，也是對於運動不相宜的。

選配方面，有許多著作家，生理學家，衛生家，認為是絕對的，其實這是不對的，因為各

國的國情不同，需要不同，胃口也不一，所以食物的選配，不可一定，是要根據各人自己胃細胞的需求而來的。

十八、體育督學及指導

體育督學及指導，很可作我國借鏡的，其人選及職責列舉如下：

（一）由政府聘請

聘請的資格：

1.過去的冠軍。

因為一般青年都很崇拜的。

2.道德良好。

3.人格高尚。

4.身體健美。

督學這個名稱，在數千年以前已經有了，可是在我們中國，尚屬創舉喔（民二十二年冬始設）。

（五）計劃全國體育實施方案

全國的體育行政能力，而要之於督學，而督學的責任，就是在於計劃全國體育實施方案。

(三)訓練所及健身房爲民衆體育學校

希臘當時，也沒有什麼體育學校的設立，完全以訓練所，健身房來代替的，當時許多的督學和指導，都是出身於訓練所和健身房的。

十九、婦女體育

婦女體育演進的趨勢如下：

(一)幼時有體育，後期限制。

(二)斯巴達首倡女子爲國民之母。

(三)政府定律提倡。

(四)在Chios島上提倡男女青年同場運動，希臘體育的燦爛，爲今世所推崇。然而很可奇異的，雅典當初對於婦女運動，非常輕視，只有女子在一定時期內，略受訓練，參加其他運動，也在不許之列，就是到四年大會時，也不許婦女參觀。這時的婦女生活，和我們三四十年前正相同。自從斯巴達首倡「有壯強的母親，然後始有健康的國民」的口號之後，乃大事宣傳，盡力提倡婦女運動，首主男女孩童同受訓練，對於婦女則另擬項目，加緊訓練，政府並定律獎勵，不久又在Chios島上有男女同時練習的提倡，此後男女混合運動在希臘遂成一種風尚了。

希臘婦女的體育，目的既爲訓練強壯的母親，以便產生健康的國民，所以凡是能夠達到這

個目的的運動，均使婦女有練習的必要，裸體運動，也是當時所盛行的。當時希臘人完全注意精神健康，而不是追求新浪漫。最近德國鑒於昔時裸體自然運運之足以健美身體，所以提倡復古。可惜近世人格道德都破產，過於裸體自然運動每易流爲浪漫享樂的遊戲，宜乎裸體運動的不能在現時提倡盛行。

二十、古時裸體訓練

（一）氣候使然。

（二）提倡健美。

（三）注意自然。

二一、帝國體育及民族體育觀

（一）帝國體育觀

1. 詩家 Homer：「體育是君主及其子嗣（教長族長及王公大臣）所專享的運動，其餘民衆和普通戰士，只能在燔屍禮及尊榮禮時，偶然給他們參觀」。
2. 禁止工人奴隸參加運動。
3. 燔屍禮，尊榮禮時，得允參觀。
4. 非希臘血統，不得參加任何運動。

總之，希臘帝國時代的體育，完全貴族式的。

（二）民族體育觀

1.打倒階級，所有民衆得受體育訓練。

2.祭神宴會都把體育表演，作爲重要程序。

3.四大祭節。

（1）逢一，三年數爲體育表演；一在春季，一在夏末。

（2）逢二，四年數則開全運會，便是現在的世界大會。

（3）非希臘血統，不得參加運動。

（註）當時體育表演的目的，對內是鼓勵民衆，對外是耀武示威。

二、希臘體育的興衰觀

（一）希臘體育的五個時期

羅爾滿氏把希臘體育分做下列的五個時期：

1.第一時期，紀元前六百年時——強壯公民期。

2.第二時期，五百年——四百四十年——比賽鬥勇期。

3.第三時期，四百四十年——三百八十年——專家及職業運動期。

4.第四時期，三百八十八年——一百四十六年——體育衰敗期。

5.第五時期，一百四十六年——紀元後三百九十三年——羅馬征服期。

（二）強壯公民期的概況

1．距今爲1944＋600＝2544年。

2．普及全民實行民族體育。

3．提倡健美，講求衞生。

4．注意青年體育，兒童運動。

5．民衆爲政府後盾，而武力又是民衆的武力。

（三）比賽鬥勇期的概況

1．紀元前500年——445年。

2．注意五項運動。

（1）舉動（2）角力（3）跑（4）跳（5）健義

3．健美典型者。

（1）Myron 米爾龍（擲鐵餅者）

（2）Phidias 斐第亞斯

（3）Polylaless 普里那里斯

提倡國民遊戲想該注意之兩點；（1）適合國民性，（2）適合國民經濟。當時五項運動對於經濟上，是不發生問題的。

（四）專家及職業運動期的概況

1. 440——338年。

2. 初以橄欖花冠及雕刻石像為榮，漸次改變為物質與金錢了。

3. 觀衆眼光亦以爭奪獎品為主。

4. 易名譽變為物質金錢。

5. 體育指導亦參加比賽，為職業運動員的開端。

6. 富人商家收養運動選手。

附：——體育家和職業運動家的區別如下：

體育專家——學術兼備。

職業運動家——僅能跑跑，跳跳而已，是一種江湖賣技者流。

（五）體育衰敗期的概況

1. 紀元前338——46年。

2. 因有專家及職業之故，遂被資本家所把持，這是衰敗的主要原因。

3. 因提倡健美，偏重肌肉的發達，雕刻家也是如此。

4. 因肌肉過分發達，不能服兵役，生活舉動亦不靈便。

5. 民衆視運動為營私牟利之途徑，離開原來本旨。

(六)被羅馬征服的概況

1.紀元前146——紀元後395年。

2.爲金錢而運動的體育，爲羅馬所不取。

3.只有少數職業運動員，及教師尚能保存。

4.羅馬將希臘健身房改作室內游泳池。

5.大運動場改作格鬥場。

當時的獸和獸鬥，人和獸鬥，在現代的歐洲西班牙還可以看到。

6.將寓兵於體育之政策，根本推翻。

終日消遣在酒樓浴室之中，他們以爲兵是兵，民衆是民衆，兩者應絕然分開的，他們的主張，正和我們中國所謂，好男不當兵，好鐵不打針，的輕武主張相一致的。

二三、希臘體育之復興

希臘體育復興之程序如下：

(一)紀元後二三百年有復興的希望。

(二)爲帝國壓迫及三十年的十字戰爭所阻止。

(三)戰後文人哲士再爲提倡，全歐響應。

（四）現在復古運動，即希臘體育的復興。

現今歐洲有一種超古派，就是主張恢復當時希臘的體育。我們所施用的方法，施用的原則，都逃不掉當時希臘的方法，希臘的原則。

二四、我國對於希臘體育的借鏡

（一）在此弱肉強食的舞台，軍備與民衆的健康應該同時並重。

（二）民衆要軍事化，而軍警也要體育化。

（三）改換民氣，復興民族，應從青年體育與兒童運動入手。

第六節　希臘體育的批評

古今學者，對於希臘體育的批評，壞的多而好的少，其實希臘可分許多時期，那末，我們究竟要批評那一個時期的體育呢？我們當然要批評他們「强壯公民期」和「比賽鬥勇期」的體育，因爲這個時候能夠代表雅典體育的理想精神。

希臘的體育，和宗教很有關係，所以競技會都逃不了神的，就是最大的「阿林辟克競技會」，也是宗教的產物。

希臘時代的體育，注重自然的活動，身心平均的發達，這時他們主張健美的身體，善美的道德，以及和美的精神。

希臘體育，是做公民教育的一種主要的工具，他們相信身體和精神有密切的關係，在歷史上找不出像希臘那樣以美和體育占教育中最高地位的第二個國家了。他們因為注重身心的美，所以有體格魁偉，如柏拉圖（Plato），亞里士多德（Aristotle）等等的偉大人物產生，希臘黃金時代產生的偉大人物，要比其他各時期多，這是由於身心調和發達的原故吧！

希臘時代的體育，是注重普通化的，注重全身整個的發展，以及競技選手的道德和行為的。

大體看來，希臘的「強壯公民期」，「比賽鬥勇期」之體育，優點多而劣點少，如體育場館設備，競技規則，訓練方法，競技選手之飲食衛生，以及健身房之作用，文藝宣傳，都足為近代規範。不過「比賽鬥勇期」的體育，未免過於劇烈，恐不能對於全民適合，此實為美中不足。至於「專家及職業運動期」之體育，養成以體育為獲得金錢之工具。「體育衰敗期」，竟有許多資本家將體育視為他們的玩物，這是不應為我們所效尤的，希臘之亡，此成為一大原因。

第二章 羅馬體育概況

第一節 總論

希臘在紀元前五百年到二百年中間，是文化最燦爛的時候，所謂黃金時代(Golden age)，此後的教育徒存形骸，政治失去了牠的生命，思想也沒有內容，雄辯也沒有目的，僅僅是誇耀言辭詭巧，就是那生活中心的體育，也作爲營業，和供人娛樂的工具了。對於國防，不很注意，沒有品性的陶冶，再加上斯巴達和雅典的互相戰爭，貧民與富民互相傾軋，元氣格外損傷，因此被羅馬所征服。

羅馬人的性格，雖是和斯巴達有幾分相像，然而與一般希臘人，尤其是雅典人相比，卻是極端相反的。希臘人富於情感，生活上美的要求，是和生命相等，羅馬人便不是這樣了，他們的性情是冷靜沉着而好實利，凡是事務上有實際顯著的利益的，最能夠啓發他們的興趣。所以希臘人對於藝術的狂熱，他們便認爲是空虛而沒有價值的事情。如裸體體操，簡直被他們認爲破壞善好的風俗習慣的。總之，羅馬人的長處，不在創作的想像，而在意志鞏固，不在美的感受力，而在實際的精神，急公好利，實是羅馬人民的特質。因爲他們注重實利和實行，所以

見到有利益的事情。就要去做，但是他們的想像力，却不像希臘人那樣富豐，他們的思想，也不像希臘人那樣高超，所以希臘人對於文化的特別貢獻，是文藝、美術、哲學、科學，而羅馬人的貢獻，却是法律、政治、社會的統一。就是現代的人，倘若要學法律的話，就要讀羅馬法，這也就可以知道羅馬人在法政方面的建設了。

羅馬人和希臘人的性格既然不同，而他們教育的目的，也是不相一致的。羅馬教育的主旨，是要養成善良愛國的市民，同時成一個勇敢強健的軍人（to be a good citizen and a capable soldier）來替國家服務。

幼時的教育，完全由父母親身去訓練，沒有一定的教科，除了遊戲、投鎗、用粗重武器的戰鬥術、乘馬術、拳鬥、游泳、耐寒等等身體的鍛鍊以外，還要教些讀法、寫法、算法、宗教、道德、以及祖宗遺傳下來的習俗。他們對於軍事教育特別注意，市民到了入籍的年齡（十七歲終），便要負責公民和軍籍的義務了。

第二節　羅馬人的軍事教育

紀元前約百年，凡是羅馬市民除了下等階級以外，自從十七歲到六十歲的國民，都有當兵的義務。徵兵制雖然是五六十歲的老人，當國家危急的時候，也有當常備兵或守備兵的必要。十七歲到二十歲的青年除了負傷以外，都要充任先鋒隊。他們軍國民的組織，市民是以貲富

定資格（分爲五級），視軍器食料的有無，爲組織時的分類。

第一級，有背鎧、護心鏡、胸甲、腿甲、籐牌、長矛和短劍。

第二級和第三級，武裝是沒有第一級那樣完全。第四級和第五級，是不穿防身的甲冑的，僅僅有長矛和標鎗，或者其他輕量的軍器。到後來統一了天下，建設大帝國的時候，才有傭兵制度，而軍隊的組織，也逐漸的變遷。大體的費用，是由國家擔負。軍隊的編成，也不在貧富而在年齡。作戰的時候，初用長鎗，等到敵我接近以後，方始用着短劍。敵用鎗亂射的時候，把盾來禦防身體。衣服是上身穿着羊毛的貼身衫，下身是服着不到膝部的衣服，頭上戴着不遮日光的帽子。食物普通以小麥爲主，大麥肉類爲副，並且隨身帶着手臼（hand mills）磨成的粉末，自己製造麥餅和麥羹。一天平均進行十五英里。倘若因爲氣候和道路的關係，步兵在這一類武器之外，更要備帶二週間以上的食糧、食器、天幕、土木工具等等的東西。（約八十五磅以上）步兵負着這麼重的重量，在陣地上還能夠做掘塹壕，築堤柵等等的工作。

羅馬的體育思想，和希臘完全不同，希臘體育的目的，在養成人的身心平均，而在羅馬人看來，則不值一笑，因爲羅馬人主張武力侵略其他國家，統一全世界的，注重在軍事訓練上。他們的體育，就是所謂軍事教育。

軍事教育的目的，是教導人民怎樣用長矛，怎樣騎馬，怎樣用武器，以及戰爭上一切應用的技能，養成勇敢好鬥的國民。

少年到了軍籍的年齡，便要充任新兵。新兵最初所練習的，是軍隊的步法和疾走的訓練（因爲追敵探報等等，對於疾走是獨一無二的技能），跳躍游泳，槓和棒的比賽，持着軍器上馬下馬的操練，都是軍隊裏不可少的課程。

第三節　羅馬時代競技的衰落原因

羅馬時代競技衰落的原因，很多很多，現在把這許多總括起來，可有下面的五種：

一、羅馬人的性格

競技會的項目和羅馬人的性格不調和。

羅馬人喜歡實利，傾向在唯物方面的，不像希臘人那樣高超思想，所以羅馬除了政治和法律以外，簡直沒有一樣及得希臘的。

羅馬在開始的時候的體格，非常強健，他們完全是以征服人家爲目的的。他們認爲希臘月桂冠（即橄欖枝做的帽子）等等的虛榮，是一些價值也沒有。他們很喜歡做政治家，可以用種種的手腕去批評人家，同時自己是不願意去競技的。

二、官能生活

羅馬人只有官能生活，對於理想和自然，是不主張的，所以他們改變了一個可以容納八萬人的格鬥場（Coliseum）把動物飾得像貴人一樣，在這裏面互相格鬥，因此這個時期的地方官

技，養護凶猛的動物，是他們職務裏的一種。

最初是動物和動物鬥（動物指野獸），後來覺得沒有多大意思，就使犯罪的人，和猛獸去格鬥，不過，犯罪的人可以握着武器的（指刀和劍而言），有時可以把野獸殺死。當時羅馬人的心，都不喜歡殺死野獸，而要看人給野獸吃去，所以主張罪人要徒手去和猛獸爭鬥。後來，又覺得人和野獸爭鬥，不能引起觀衆的興趣，於是主張人和人格鬥，倘若一個人失敗了，看民衆手指的表示怎樣，民衆不贊成這失敗的，那立刻把他殺死。這種慘無人道的行爲，是羅馬時代競技衰落最大的原因。

三、職業競技的發達

羅馬對於競技，只主張旁觀，批評，所以一般競技者變爲職業了。職業人的競技，是他們生活的目的，所以一切行爲，道德是沒有了，想出了不正當的手段，去達到勝利的目的。競技的人，也不能達到他們身體的健康，像這種牛馬般的競技，是和希臘完全兩樣。

四、尼羅(Nero)帝對於競技的毀滅

在尼羅帝以前的皇帝，對於希臘時代的文化，當作神聖一般的看待，到羅馬的暴君尼羅時，把他屬下的賢臣教徒殺死了不少。

尼羅帝認爲希臘的神殿，古蹟等等都是假的，所以把希臘等等的的雕刻打碎，現在在希臘北部還可以看到當時被毀壞的瓦礫。

五、基督教的勃興

三百九十四年的時候Theodosus皇帝（基督教徒）把希臘競技完全毀滅。

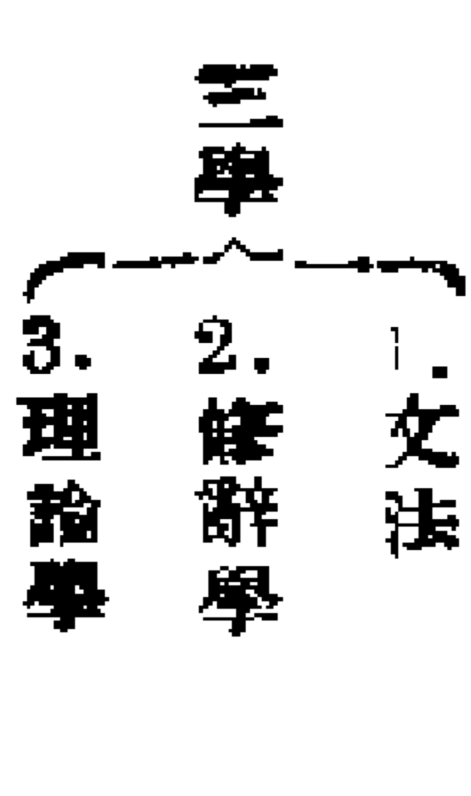
第三章　厭世主義者摧殘體育的概況

第一節　實行厭世主義的區域及時代

宗教對於國民之影響有二：（1）宗教能範圍人心，（2）宗教爲國家愚民政策之工具，故宗教不但有關於教育，且對於整個國家民族有極大的影響。而中國、西藏、緬甸、印度、波斯、等最古之宗教中，均含有厭世主義，基督教中亦有此主義。此種主義，先由暹羅，遂及諸邦，傳至歐洲南部、西部，他如小亞細亞等處亦有之。

厭世主義之流行，以第五世紀爲最盛，先後共約千餘年。當羅馬衰敗期，厭世主義即起，且彌漫於全球，即野蠻善戰講求體育之民族，亦受其影響，如北歐洲之條頓民族是。

自六世紀至十二世紀，教育行政，盡爲僧侶所管轄，其科學如下，因重靈性而輕肉體，故無體操。



四術
1. 音樂
2. 算術
3. 天文學
4. 幾何學

第二節 厭世主義的旨趣及其原因

東方各國的宗教，均有以下之謬論。

「無論上何物質，均屬污物，不應愛惜，這是從四世紀初三二〇年到五世紀末年的宗教的觀念，他們以爲惟有心靈是可視爲神聖而清淨，什末都可以消滅的，只有心靈是不會消滅的，他們又以爲心靈與身體不能並立，互相衝突，且視身體爲心靈之傀儡，心靈不應時常寄託在身體上，而應寄托在天堂。

凡是下地獄的人，都是由於肉體害了心靈，身體是心靈的奴隸，因是他們對於身體是格外輕視了。彼等更以爲凡入地獄者，卽因身體主宰心靈之故，身體愈強卽表示靈魂愈弱，否則反是，欲入天堂卽須設法把身體弄壞，使心靈加強，此點爲摧殘體育之重要原因。他們實行重視心靈之方法，便是盡力抵抗身體之快樂與舒適。

第三節　隱居自苦的目的及其增加的原因

當時對宗教熱心者，均倘隱居，以救心靈，隱居之原因有二；

一、欲遠離不良之政府

他們不設法改良政府，祇消極逃避。

二、欲逃避北方野蠻民族之攻擊

他們隱居的地點，在四世紀末多赴沙漠埃及等地，有時居天然山洞中，於是刻苦者身體日漸衰弱，因此衛生醫學等大受打擊，此外如教育，文化等大蒙其弊，而尤以體育爲甚。

略舉數種刻苦情形如下；

1.住於壞墓枯井。

2.坐於獨柱或荆棘樹中。

3.有成年成月不眠者。

4.有睡於濕地，不食不飲者。

第四節　厭世主義的結果

（一）肉體與精神均極衰弱，竟不注意體育與衛生。

（二）時常發生瘟疫

當時民衆視瘟疫為上帝遺罰，凡患瘟疫而死者，不得登天堂，都不明發生瘟疫之原因。

（三）發生許多遺傳病

（四）民族意識衰敗

持個人主義，無國家觀念，民族意識衰敗，他們以為惟有天堂是自由平等的。

（五）文化教育消沉無聲

從二三世紀起至十一世紀政權操於教皇之手，文化教育等亦然，其後英雄起而推翻教皇修道院，文化復興之曙光始起，於是野蠻民族變為文明民族，同時體育亦漸趨於復興之途。

第四章　修道院教育與體育

第一節　僧侶把持教育權時期

六至十二世紀所有教育權盡全操於僧侶之手，雖宗教信徒，亦無權力參與，更無機會建議改革，但在九世紀時經人民之要求，始准設立教外學校，僧侶之把持於此可以概見矣。

第二節　僧侶教育之宗旨

此時教育宗旨，以完成教義，尊重教權，集中精神為主，茲分述之。

一、完成教義

特別注意博愛，安靜，並鼓勵甘於貧困之修養。

二、尊重教權

特別訓練心領神會，記憶與暗誦經典等。

三、集中精神

以集中精神來敬神，愛神，服事神。

第三節　僧侶教育之科目

此時僧侶教育之科目，計分三種主科，四種普通科。

一、三種主科

（一）文法

（二）修辭學

（三）辯證法

二、四種普通科

（一）音樂

（二）算數

（三）幾何

（四）天文

第四節　體育概況

僧侶教育之宗旨，以尊重神權完成教義爲主，已如上述；兼以染受厭世主義之毒素，故對體育非常漠視，平日不許僧侶生從事體育活動，違則處以體罰，但於慶祝節日則許從事以下

運動：

一、跑跳比賽

二、投擲比賽

三、角力舉重

四、武裝競技等

第五章　武士道與體育

第一節　武士道之起源

武士道自十一世紀至十六世紀之間盛行於歐洲之西部，放棄厭世主義，以戰爭來維護宗教，以俠義來保障人權，好打不平，尊敬婦女，熱心勞働服務，頗爲當時人士所推崇，後因封建制度之改革，兵器戰術之進步，故自十五世紀之後完全消滅。

時因當時回教徒大舉侵略，奪得聖地「耶路撒冷」，基督教徒放棄厭世主義，而堅信戰爭爲維護宗教兼以救世之良法，因之注意武力，崇拜武士，於是十字軍興（1096－1270），分兵士和尚爲三組如下：

一、宗教武士

二、條頓民族之武士

三、醫院中之看護

第二節　武士道與體育

武士道之訓練，乃文武並重，當時訓練，七歲爲入書童，十四歲爲入從士，二十一歲則稱

武士，其分三級，茲特概述如下：

一、初級訓練（書童 Page）

（一）七歲至十四歲即爲入書童，大部入貴族家中，或出外從師。

（二）剷除厭世主義，講求體育，學習應用技術。

（三）學習禮儀及初級之寫作閱讀等。

（四）音樂、古琴、祭祀、詩歌、歷史等均列爲必修科目。

（五）侍師飲食，隨師出入，聽其差遣。

二、中級訓練（從士 Squire）

（一）十四至二十一歲爲入從士，較書童高昇一級。

（二）拉丁文、法文、詩詞、歷史等均須學習。

（三）以服務主人，忠於業師爲天職，並熱忱勞働服務。

（四）發揚尚武精神，從事體育：

1. 跳舞
2. 打獵
3. 騎射
4. 跑跳

5. 角力
6. 游泳
7. 爬繩
8. 執斧
9. 擲石
10 擲矛

三、高級訓練（武士 Knight）

（一）二十一歲時當衆宣誓，其師以刀平置其肩，是爲受禮，於是武士之資格纔得也。

（二）武士之經常訓練如下：

1. 騎馬（常無鞍鐙）
2. 游泳
3. 射擊（弓箭）
4. 攀登
5. 跑跳
6. 投擲
7. 角力

8. 打獵

9. 毬戲

10 爭鬥衝刺

總觀以上各級訓練，從廣義方面觀察，則爲文事武功並重，並剷除厭世思想，從狹義方面觀察，則爲提倡尙武與俠義精神，體育之復興，武士道應居首功焉！

第六章　中世紀的大學體育

中世紀之大學爲文藝復興之先河，亦爲高級青年之訓練所，更是研究科學，促進文化之中樞，對體育極爲漠視，以致演成重文輕武之惡習，殊爲浩嘆！

第一節　成立時期及組織

一、正式成立之時期

（一）十一十二世紀（1077－1142）在巴黎已有之。

（二）十三世紀時法王始正式承認設立大學。

二、當時大學之組織

（一）校長爲最高負責人。

（二）大學內分四系如下：

1.神學系

2.法律系

3.醫學系

4.哲學系

第三節　大學體育概況

一、重文輕武

當時大學生因輕視武士之故，對一切體育活動，如競技，打獵，角力等，均認為非大學生所學習者，甚至於球類運動亦認為係粗暴行為，列為禁令，致成重文輕武之惡習。

二、行動自由

當時因大學生少，視為天之驕子，其行動自由，無所不爲，故在一〇四三年，致有二大學生被市長處死，此是緣缺乏正當娛樂及體育活動所致。

第四編　中西各國體育史略

普通人談世界各國體育，必以地域區分之，關於這一點，作者並不加以劇烈反對，可是若只以地域之差異為限，而忽略了語音種族之差異，必有牽強而不自然的結果發生。我們知道體育與各國的風俗，習慣，具有密切的關係，各國的風俗習慣，雖視地區之差別而異，但此種差別，並非構成風俗習慣之唯一的因素。他若語言種族的差別，亦為十分重要的因素，所以我們研討各國體育的時候，應同時注重到語言，種族，地域三者之差異，不應該有一種呆板的區分方法，而應該以某法是否區分得很自然為標準。有的國家應以地域區分，有的國家應以語言區分，有的國家應以種族區分。下列各章，即本此原則，編述中西各國的體育史略。

第一章　說德語的國家（德瑞奧）

第一節　德國

一、德國的民族和他們的習尚

日耳曼古時雖然是個野蠻的民族，可是因為他們有了強大的體格，對於近代歐洲文明國家，有着很大的貢獻。

日耳曼民族都是棲在森林沼澤中間的，生活非常粗簡，他們的房屋是用茅草紮成的，在很寒冷的時候，也不過纏些簡單的衣服，或是很單的外套。他們有着碧綠的眼睛，紫色的鬍鬚，體格是非常堅強。他們信仰多神教，認為神是在高山森林裏的，所以他們不崇拜偶像，也不建立寺院。重視農牧，善長狩獵，不知道利用貨幣，也沒有文字記載，因此沒有詳細的歷史給後代人知道。但是他們的性情剽悍好勇，對於卑怯和不道德的行為，認為是很可恥的，至於女子則終日勤勞家事，耕種大麥及其他穀物，飼養家畜。

二、德國民族的尚武精神

德國的人民是靠武力來保護國家的，自由的，所以在學習的時候，就要熟練武事，騎乘沒有鞍子的野馬，穿了武裝游水，平時常常提倡裸體持着刀槍的戰舞，舞的動作很是靈敏，並且能夠避免實戰上一切的危險，所以德國人民身體的強頑，就是給好戰的羅馬人看了，也要大家驚嘆的。

三、男女兒童的教育方法

正式教育的方法，因為沒有文字可以稽考，無從深悉，但是在詩詞裏面，還能夠知道一些。他們很注重青年體育，已經有一寓兵於體育的意思。他們的女孩子專門在家裏服務，以

學習家政。男孩子則在外面學習武術、狩獵、攻守等等的方法，因此獵戰、游泳、騎馬等，便是男子教育之教材的中心。

四、青年訓練和他們服務的精神

青年身體強健而勇敢的，便可以在國家大典，或大會的時候，整隊出席參加典禮，並由公家給他們籐牌和槍，得到的都覺得非常光榮，因爲這是表明他們有着德國國民的資格了。每一個青年，或是成年男子，一定要服從他們的領袖，受他的指使，因爲服從領袖的關係，無形中已經分出了無數黨派，在那裏互相競爭着。凡是加入了黨，那一定要忠心於那個黨，絕對服從領袖命令，入了黨之後，所用的軍器馬匹，以及其他一切完全由領袖供給。

五、德國武器進步和他們運動的種類

在第八第九第十世紀的時代，德國的武器和文化，都略爲有些進步，人民除了原有的籐牌，和短的尖刀之外，還有着下面的幾種武器：

(一)刀　(二)斧

(三)長槍　(四)弓箭

(五)棍棒　(六)石簧弓

他們的運動項目，除了游泳騎馬之外，還有下列幾種：

(一)角力　(二)跑步

（三）跳高　　（四）跳遠

（五）擲石　　（六）擲槍

（七）拋刀　　（八）滑雪

（九）滑冰　　（十）射箭

（十一）足球等等

後來羅馬爲德國民族征服，於是希臘體育也乘機傳給德國人民，所以德國體育的勃興，郤由於此。

六、世界大戰前的德國體育

德國在十八世紀以前的體育，本着希臘加蘭氏(Galens 198—250 A. C.)的主張，以體育爲樂醫上的一種技術，以體育爲健康的門徑。從事實際工作的，首推巴斯脫氏(Jolmn Bernhard Basedow 1723—1790)，他在 Dessan 地方所創立的私立學校，一年半的時間中，只收男女學生共十五名，每日課程，五小時讀書，三小時體育，二小時手工，體育課程是習舞蹈、音樂、擊劍、騎馬等等。每屆暑假，命學生野外露營二個月，習打獵、釣魚、泳游、跑跳、爬山、及地理自然的考察。可惜他的學校，創辦不久便中途停頓了。該國大教育家裴斯塔洛齊（Pestalozzi 1746—1827）繼之鼓吹體育，在教育上佔極重要之位置，不僅醫藥上有極大之功效。他著：「基本體操」一書，以供當時學校之採用。那時德國的體育，是側重於體操一端去了。

繼基氏而起的爲古斯毋斯氏（Gutsmuths 1759—1839），他集德國過去體育之大成，而創立近世體育學說的基礎，他的學說，是以運動爲體育的方法，使對象獲得愉快與靈敏捷，以達到勇敢壯碩和健康的境界。其課程的內容爲走步、跑步、擲里、角力、攀登、舉重、舞蹈、平均動作以及體操，而以沐浴和游泳爲一課之結束。曾著有「青年體操」一書行世，以供學校體育實施之用。此書對於後世體育的發達，有了極大的影響，其後他的門人凡斯氏（Vieths 1763—1836）本老師的學說，著有很多體育書籍，努力完成他老師未竟的功業。但古氏所訓練的對象，只及學生，而活動的範圍，跳不出學校，總未普及民間。其後有楊氏（Freiderich Ludwig Jahn 1778—1852）起而將體育擴大到民間，這是因爲楊氏生於法王拿破崙縱橫全歐的時候，楊氏深悲德國國勢的衰弱，民氣的消沉，發憤立志爲國復仇，於是以體育爲訓練全民衆的工具，而達復興普魯士的目的。楊氏所採取的方法，範圍很廣，除古斯毋斯氏原有的以外，更加拉拖，擴張擺動，懸垂，單槓，負荷及擊劍等動作。他的訓練方法，是很富於流動性的，既不背於生理，而又不拘於心理，專爲忍苦耐勞任重致遠的訓練，求爲捍衛國家之應用。固然，德國因此得以鞏固國力，擊敗法國，而復興民族，竟雪國恥，此德國體育，至楊氏而又一變。其後楊氏門人愛斯崙氏(Eiselen 1792—1866)承老師的學說，更發揚光大，確立近世德國式體育的典型。

一八四二年，普魯士政府規定體操爲學校必修科，與一切智識學科並重。小學體育由級任

教員擔任，中等以上學校，另聘體操專門教師擔任。被稱爲德國學校體操鼻祖的施比斯氏(Adolf Spiess 1810—1858）對於各級男女學校體操教材編制非常詳細，可以說是一種極嚴密的體操制度，他除採取古斯母斯氏的方法外，復加入自由運動（Free exercise）團體走步（class exercise in marching），並以音樂和諧。

自此以後，德國體育的進展，大有一日千里之勢，爲當時歐洲其他各國所望塵莫及的。

自十九世紀中葉以後，工業革命的效果日漸顯著，德國是以工業立國的國家，其大規模的製造，是須靠大宗的原料，及巨大的商場方能成功的，所以德國因了經濟上的關係，於是抱定帝國主義向外侵略的野心。再者，德國的處境，四鄰都是強敵，雖然在一八六六年打敗奧地利，一八七六年攻陷巴黎，但他們相信不久之將來的戰爭，總有爆發的一天，再加以首相俾士麥(Bismarck)有征服全世界的野心，於是決定凡屬人民都有服兵役的義務，故其對於體育之實施和推行即在軍隊中行之，即是全國人民，每人都要受體育訓練。訓練的項目，如柔軟操，器械操，遊戲運動，及游泳等，都規定爲士兵的必修課程，使令每個日爾曼人民，對於體育都有相當的技能和興趣，以養成愛好運動的習慣。

七　德國體育的現狀

世界大戰的原因，是爲了列強之利害的衝突，戰事經過四年之久，德國國勢孤立，受世界各強國的圍攻，結果遂至大敗。凡爾賽和約的簽定極嚴厲的不平等條約的束縛，使加諸在德

國身上，尤其是在軍備方面，他那樣倔強的一個國家，只許他有十萬常備軍，十五萬警察的存在，大有使德國非陷於萬劫不復的地位而不已。可是德國在這種無可如何的情勢下面，形式上雖然表示屈服，然而這具有悠久歷史和沉毅果敢的民族性，而燃有自負心的日耳曼民族的德意志，她的內心，她的精神，無日不在圖謀恢復他優秀民族獨特的光榮，來湔雪凡爾賽不平等條約的恥辱，這凡是留心國際現勢的人，都能體認得到的。

果然，曾幾何時，從道威斯計劃訂定以後，他負擔各國的賠款，就減輕了許多，從洛加諾條約簽定以後，他竟列入為國聯重要的一員，再從楊格計劃提出以後，他不單是賠款減輕了，就是他認為奇恥大辱的萊因沙爾等處法軍，亦次第完全撤退，此外如近來國際問題中的歐洲聯盟問題，軍縮會議與世界經濟會議等等，德國也居然也成為這些問題或會議中主角。洎乎今日希忒勒之德國，一種蓬蓬勃勃的氣概，不僅是歐洲諸國不敢藐視此新興的雄邦，即世界各國，亦為之側目，我們試一探討德國所以致此的原因，究竟是在世界各國自動的尊重德國，還是德國自己具備着有使人家不敢蔑視的基本條件？這一問題，無疑地答案是：德國具有不甘屈服的精神，奮勇圖強的毅力，方有這樣底成功的。

現在把培養德國固有的精神的德國體育現勢，分析介紹一下，就可以明白了。

（一）體育目標的轉變

他的體育的目標，戰前是在發揚民族的精神，以鐵血堅毅果敢為民族精神的核心，並且由

政府的指導民衆的努力，來實行體育「民衆化」，「健康化」，然自大戰後，就受不平等條約束縛，強制廢除徵兵制度，限制德國常備軍不過十萬，同時國民經濟，又因受鉅額賠款的負擔，完全陷於破產狀態。在這個時間的體育教育的目標，就由鐵血，堅毅，果敢，民衆化，健康化，而轉變到民族鬥爭，雪恥救國，忍苦耐勞的「軍事化」，「標準化」來了。也就是說以軍事化，準標化的體育訓練全國人民，由體育總機關軍訓辦法。對於近世德國體育的貢獻，歸納起來，約述如下；

1.用政府的力量領導全國體育團體，在同一目標，同一指導下，推進國民體育之訓練。

2.鑒於本國固有的體育，因時代和環境的變換，不足以適應今日需要，乃採集世界各國之長，以補己國之短，並增加合於軍事的項目。

3.創設國立體育大學，以爲造就全國體育師資。

（二）德國體育實施的演進

德國體育不再死守過去的體操和器械操，而同時力求體育近代化，牠的實施，可分下面來說：

1.除器械操外，極力推行田徑賽和球類運動，以謀普及，且進一步發明新運動，如德國式手球。此項球戲，非但風行德國，並已遍及全世界了。

2.採納軍事應用技術，如假手溜彈之擲遠和比準，滑翔機的駕駛，以及射擊，武裝賽跑及游泳，角力，擊劍等，都納入體育活動中去練習。

3.充實舊式體操內容，過去德國式體操，似乎古板艱難，如今除活潑器械操外，對柔軟操，則增加有放鬆的，擺振的，捷縮約，各種動作。卽是各種輕器械操，如藥球操，小鐵球，及有柄鐵球操等等，亦非常盛行。最近勞工團五萬人獨立參加國社黨大會，集合在紐倫堡二十英畝的場地上，舉行持鏟體操，希式勒氏說，「團員所持的鏟求磨礪爲國的志向，舉行持鏟體操，今後要不斷的操着，做國防的後盾。」

德意志每個國民都須受上三項的體育訓練，其國民體育法第三條規定「德國國民享有國民體育義務」。各級學校每週有八小時的體育功課，每年有兩期的野營行軍生活。民衆青年加入青年訓練營，實施集團體育，除星期日外，每晚有一時運動或體操練習。

據一九三二年一月的統計報告，下列的數事，是值得我們注意的：

（1）全國體育總會，受國家監督下的體育團體，名曰R.E.J.有七萬二千個小會。了女子和幼童外，有軍事對外可能的，約三百萬人。

（2）以體育爲一種核心訓練，會員中的男青年約二百萬，女青年三十萬，婦女九十萬，合計二百八十萬人，他若德意志婦女聯合會，會員達八百萬至一千萬

人。

（三）體育人材的訓練

1. 一般的訓練

提倡體育的先決問題，就是在體育人材的培植和訓練，德國爲欲使其體育軍事化，標準化，必須培植出許多領導人材來分別推選這種工作，故其訓練機關，亦設置多種來分別訓練，以適應各種需要，成績斐然可觀，茲將其各種組織概況，分述如下：

（1）中央體育學院——設立在首都柏林，院址即爲一九三六年十一屆世界運動會的會場，建築偉大，設備周全，不可言喻。他是過去的國立的體育大學所改稱，爲全國體育最高學府，其一切設備，均由體育界和軍界的權威者主持，司策勵全國體育之職。入學者三年畢業，專培植各大學及體育會指導人員。至於普魯士省立體育大學，則招收師範科畢業生，一年畢業，擔任小學體育教師。

（2）體育系——設立在普通大學內，和其他各系並立，學生均可自由加入，受體育訓練，養成將來能擔任體育指導的人材。此種制度，是取法於美國的。

（3）小學體育師資訓練班——附設在各省立專科學校中，訓練期定一年，畢業後，得充小學體育主任 擔負全校體育上之行政及訓練事宜。

（4）各級學校體育訓練班——附設於中央體育學院，及各大學體育科，用以改造過

去落伍的體育師資。

（5）體育領袖指導班——都是設立在各大體育會內的，各會會員自由入學，受該會之體育訓練，爲擔任義務指導之培養。

（6）暑期訓練班——各地體育大學，在暑期內設立暑期體育訓練班，牠的目的有三個：

甲、便利民衆補習，以增加他們身體的健康。

乙、便利體育指導教師補習。

丙、便利大會體育指導補習。

（7）國際比賽——德國政府，對於國際比賽非常注意，他們的組織內容約分兩種：

甲、阿林辟克會——由體育部長召集各學校各軍隊中之成績最優者組織之。

乙、選手訓練所——多設在軍營，的爲專門對於成績優良的運動員集中練習之組織，以備國際比賽之用。

（8）體育會訓練學校——附設在中央體育學院內，畢業後辦理各地體育會事務。

（9）工人體育學校——校址在 Leipzig 地方，畢業後擔任工人體育訓練或指導事宜。

2. 軍營體育的訓練

德國對於軍警體育的訓練非常注意的，我們在下面就可以看得出來：

甲、組織——設立海陸空軍警各種體育專門學校，將下級長官，輪流訓練，使軍事與體育打成一片。

乙、經費——每年由各軍費中抽出四十萬元至百餘萬，作軍警專校的開支。

丙、訓練和表演——凡成績優良的運動員，由政府派往各軍隊中學習軍事，但對外有比賽則隨時可以調遣，同時組織軍警體育表演團到各地表演。

丁、入伍士兵訓練——新兵入伍後，必須經過體格檢查，入伍後，必須受體育訓練。

戊、軍警體育會——每軍營內均有此種組織，與駐在地之民衆體育機關團體聯絡，促進軍民友誼。

己、新五項運動——世界運動會，有軍警五項運動，德國曾參加比賽，現時提倡甚力。

A四千米賽跑，四千米障礙跑。

B擊劍，劍極鋒利，有防面具和護罩。

C二百米與一百米游泳。

D打靶，手槍打靶，目標遠自二十五米至五十米。

E騎賽，五千米平跑與障礙跑。

（四）體育宣傳；

宣傳是任何事業的首要工作，體育一端，尤其不能例外。德國體育的成績顯著，雖然是因為他有民族獨特的精神，而政府提倡的得當，亦為一重大原因。他們提倡的方法，即是用宣傳方法，使一般民衆對於體育的興趣和認識一直向上邁進，這點是值得我們注意和取法的。

德國體育的宣傳，不外乎下列各方面：

1.報紙及雜誌。

2.電影院及戲院。

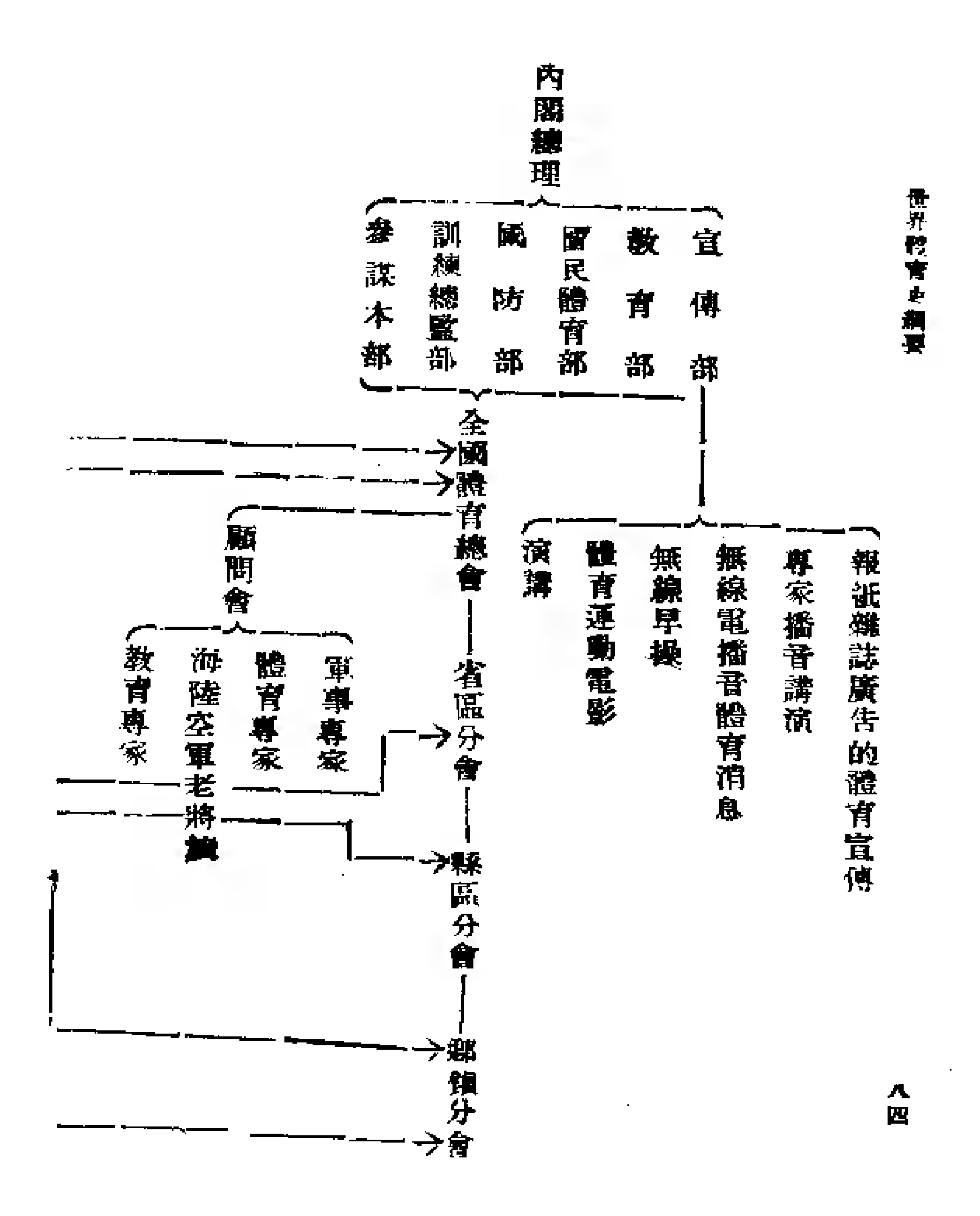
3.廣告與商標。

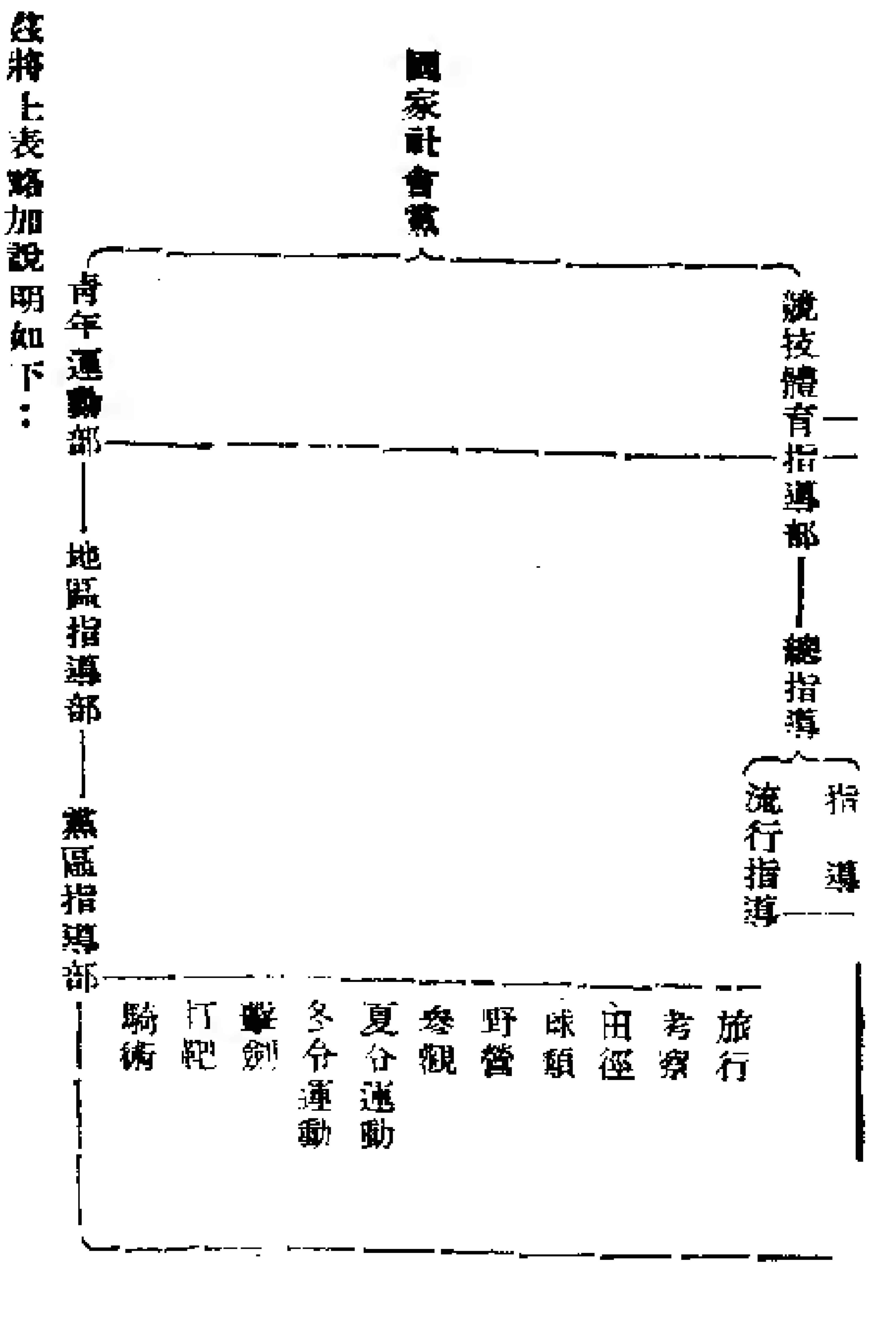
4.無綫電教早操，報告每日體育消息，且有定期體育演講廣播。

5.（演講在市政廳舉）。

（五）體育行政系統

德意志的體育行政組織，可稱非常完善，其系統表列於後：


內閣總理
宣傳部
教育部
國民體育部
國防部
訓練總監部
參謀本部
全國體育總會
報紙雜誌廣告的體育宣傳
專家播音講演
無線電播音體育消息
無線早操
體育運動電影
演講
顧問會
軍事專家
體育專家
海陸空軍老將領
教育專家
省區分會
縣區分會
鄉鎮分會



茲將上表略加說明如下：

1. 體育部（最近改稱國民體育局）

德國的體育最高機關就是體育部，部長由中央政府委任，專司領導全國體育和指揮

之職

2.全國體育總會

體育部之下，爲全國體育總會，總會轄十六個大會，大會以下，爲鄉鎮分會，現已有六萬五千個小會。

3.青年運動部

設立在國社黨內，是黨部的獨立機關，但與體育總會發生聯絡，由歐戰時宿將管理。

4.總指導

除國社黨競技指導部，設體育總指導外，各大會亦有體育總指導，人選由體育部遴選派之。

5.國家體育指導

由體育部選派專門人材，管理全國各體育會之組織行政訓練等事宜。

6.全國流行指導

設有流行指導專員，輪赴全國各地指導，和監督各體育會之進行。

（六）體育經費

1.經費來源

（1）中央常年經費——每年最低限度在六百萬元以上，均係列入預算。

（2）各省常年經費——各省各年經費，百萬或三四十萬不等，由中央酌量各省情形指定之。

（3）會費與特捐——各大會會員，定會費為每月為九馬克，并由會員自動特捐，作建築會址及體育場所之用。

（4）郵票和徽章——政府製有運動郵票，及會員徽章，由會員購用，收入極豐。

2.經費支配

（1）體育大學——國立體育大學，年額定支二百萬元，逐年增加，現在每年約支二百五十萬元。

（2）青年運動——關於青年運動及童子軍方面，每年約支六十萬元，至百數十萬不等（且更增加）。

（3）補助方面——補助各方面體育人才訓練，支約計百一十餘萬元。

（七）運動設備

德國的運動設備，是非常完善的，現在可以把他分做三項來講；

1 省立公共體育場——各省省會設有一極宏麗完備的公共體育場，預備開運動會之用，公家設有游泳池，和兒童公園，以便游泳和散步。

2 私人體育會之運動場——凡各省市家資稍為優裕，均有運動場之設置，但須會員才

能入場。

3體育場的設備——各公私體育場的設備，雖不應有盡有，如足球，手球，網球，曲棍球，田徑賽，滑冰，器械，單槓，雙槓，木馬，長短跳箱，跳棹，吊環，吊棒，吊繩，天橋，二十磅鐵球，鐵餅，斜梯，窗格，助木，短牆，籬笆，軍事障礙跑，刺網，鐵絲網等等是。

（八）體育標準考試之獎勵

標準考試獎勵的辦法，有下面的數種：

1總統獎章及獎狀

此種獎章獎狀，係由大總統製贈，並舉行總統親授式，得此獎的非常榮譽。

2國民章

凡二十歲以上之國民，須合學標準考試以後始發給國民章，得到的也很榮幸的。

3青年章

凡十二歲至十八歲之青年，指定三項運動——跳、跑、擲、——或加游泳為四項運動，每年隨時可赴所在地請求體育機關考試，考試分三級，以兩歲為一級，合格的，給與證章。

（九）各種運動概況

1季節運動

（1）夏季運動：

甲、游泳。

乙、划船。

丙、海水浴。

丁、遠足。

戊、露宿。

己、球戲。

庚、軍事，工事練習（掘戰壕），測量，摹仿戰。

（2）冬季運動。

甲、滑冰。

乙、滑雪。

丙、半裸式之野外賽跑。

丁、室內游泳。

戊、球戲。

己、健身舞。

2 青年運動

青年運動除了體操和軍事之外，旅行也占着很重要的地位，現在把旅行一部分簡略的敍述一下：

（1）旅行的目的——考察地形，明瞭當地環境及一般生活狀況，使青年對於本國情形有深刻認識和了解，能養成刻苦耐勞的精神。

（2）旅行的方式——採取行軍方式，由總隊長統率，分大隊、中隊、小隊等組織。

（3）旅行的宿舍——全國有二千二百所，由政府辦理，每所距離，三十至四十基羅米突。

（4）野營露宿——有時因為要養成一般青年露宿的習慣，不給他們住在宿舍裏，把自己的雨衣作為帳篷。

（5）旅行次數及參觀——青年定每三月旅行一次，小學定每週旅行一次，除了旅行之外，還要參觀各地的博物館，動植物園，戰時陳列館，美術院，歷史院等。

（6）費用優待——凡青年旅行之舟車等費，由政府規定只收半價，在食物店館裏吃東西，也可以獲得相當的便宜。

（十）以體育軍事訓練為核心的青年活動

1 青年活動發達的幾個時期：

（1）當十九世紀初葉，拿頗崙佔領德國，德人菲希特（Fichte）便鼓勵青年愛國救國，和求自由的宏願，表示許多活動。

（2）十九世紀中葉，社會主義思想勃興，德國青年同情於社會主義，參加各種運動，以求政治的權利，惜政府不同意，一切活動，或零星乾一場。

（3）十九世紀末葉，德國青年都愛戶外生活，和青年運動，當時學校和教會為使青年之自然愛好，都組織童子軍及青年會社，使青年能享受到日光，和自然美，繼後有游鳥的一種運動發起，表現青年活動的真正精神。

（4）自希特勒執政後，他便利用這種出於青年良心自覺的運動，以便抓住全國青年，便委任青年希拉黑（Schirach）為希特勒青年團領袖，所有全國青年運動組織，均歸希氏一人管理。其總部分幸福、法令、組織、健康、勞役、行政、衛生、教育等組，其中以教育組為最主要，教育組是辦理精神訓練和體育活動的。體育活動的目的，不在技藝上的進步，和選手的養成，其注重的，乃是全體發展個人、鍛鍊團體意志的一致。

2 青年活動和訓練的種類：

（1）希特勒青年團（Hitler Jungend 簡稱 H.J.）和希特勒幼年團（Jung Volk

簡稱J.V.)青年團包括十四歲至十八歲的青年，幼年團包括十歲至十四歲的兒童，其訓練內容，主要的當然是體育活動和健康。此外尚有常識、歷史、經濟、及國民衞生等，每科都以激發青年的愛國熱情爲出發點。

據一九三四年的統計，希特勒青年團的發展已達二百二十萬人，除女子團和幼年團外，約一百五十萬。青年是受過體育訓練和軍事基本智識，可以荷槍衞國。今日可增至五百萬人，爲德意志急先鋒。

(2)學生運動營：凡學校學生預擬畢業後，或大學畢業後，或已在社會服務的大學生，都可加入學生運動營，在營中的課程除各人原來所讀之科系的功課外，再加授：

甲、體育——各項運動

乙、政治——精神教育

丙、社會服務

丁、文藝陶冶

學生運動營，是直轄國家社會黨黨部，全國分爲三十二區，以柏林區學生運動營爲最大，營地是在森林中。

(3)勞動營(Arbeitsdiens)，勞動營分男子勞動營和女子勞動營，男子勞動營，

除每日工作六小時外（上午五時至下午一時或上午六時至下午二時），每日下午二時起，便開始競技運動，使工作合競技互相調換，並於每日清早在戶外舉行十分鐘體操，每星期有兩次集合軍事訓練。

女子勞動營，除規定的訓練和實習練外，並參加各種運動，田徑野外激烈動作不亞男子，很有勇敢進取的精神。

在以前勞動營是自願參加的，凡年在十七歲以上，二十五歲以下，身體健康的男女青年皆得入營，近年來，進步到由自願而變為義務了。

（4）中小學學生的「下鄉年」（Land Jahr）：城市兒童在脫離中小學以後，應有一年的時間住在鄉村森林中，這種組織是創於一九三三年三月二十一日，一九三四年十一月間，已有三萬兒童受此訓練，近年想更是突飛猛進了。

下鄉年的家庭（Landjahrheim）中有教師數名，一位是家政專家，一位是園藝專家，一位是對於社會事業極有經驗的，又有一位體育專家，担任日常生活中理智的陶冶和體格訓練，戶外的實際活動頗為注意。

（十一）結論

上面已經把德國體育現況，作一個簡單的介紹。我們可以知道，他無論環境是怎樣的困難，對於體育仍是熱心不斷的努力提倡，財政是怎樣的枯竭，對於體育的經濟，仍是陸續設法

增加，而且種種設備，種種的改良，與乎多方的鼓勵，都是邁進無已的，所以德國的民族復興運動能夠成功，不能不說是努力提倡體育的收穫。可是德國提倡體育，並不是為產生選手而提倡，也不是為錦標而提倡，乃是真正為體育而提倡，這是應着國情的需要之體育，復興民族固有的精神之體育，才是真正的體育，這是很值得我們注意和取法的。

第二節　奧國

奧國是德國毘之邦，他們的體育方法和材料，完全是採取德國的，他們的傑出人才很多，有高爾霍夫(Dr K.Gaulhofer)，有女體育督學斯太啓(Dr.Margarete Streicher)，還有男督學斯蘭麥(Slama)均有作品。又有維也納大學設體育講座，自一八八五至一九一七年為帕維爾教授(Prof Tars Parvel)所主持，繼其後者為麥爾博士(Dr.Erwin Mehl)。

奧國現時體育，雖然不能像德國這樣發達，但是比牠自己以前卻進步得多了。

一、奧國體育行政組織

奧國的體育行政最高機關是教育部第四司內的體育科，教育部共設四科，即文化司、大學司、美術司、及其他司，其他司內設有十科，體育科是其中之一。設科長一人，副科長一人，職員若干人，管理全國學校，及民衆體育事宜。各省教育所，設體育督學一人，由部指派的，或由所推薦經部審定合格者充任，省督學掌全省各中小學體育課程的視察及指導。

二、奧國體育師資訓練

奧國全國體育最高學府是維也納大學體育系，維也納大學的諸科是舉世聞名體育科與諸科合作的結果，所以體育科的按摩術和改正操，生理衞生和解剖學學科，皆屬卓越。該校體育設備，只有網球場一，三百公尺跑道一，室外器械和操場健身房，都設有特色的設備。該科教學是多方面的，滑雪運動體操、機巧運動、田徑、球類，是一齊發展的，不比瑞典、丹麥等國度以操場為主要教材，以電影為教學工具。電影教室內每人桌上裝有小燈，在放映影片時仍可對照課本，抄錄筆記。

其次是體育專修科，全國國立大學四所，其中三所是設有體育專修科，入學程度與其他科系相同；中學畢業者，須在大學內修畢二年級者，始能入體育專修科。修業一年，考試合格，經政府審定，得為初中體育教員。高中體育教員須為大學體育系畢業，而經國家考驗及格者，始得充任。奧國的師資規定有如此之嚴。教員於相當時期後，由政府召回再受短期訓練，授與新教材。

小學體育課無專任教員，由各級級任教員兼教，所以師範學校內對於體育一門功課非常慎重，體育不及格者，不得畢業。政府並另外創設短期體育訓練班加以訓練。

奧國的體育師資，都受政府的統制，使全國不致缺乏之體育教師，同時亦不致於有過剩的現象。

三、中學校體育課程

中小學體育課，夏季每週四小時，冬季每週爲二小時，另定時日爲滑雪週，期間爲兩星期至四星期不等，視學生年齡之大小，需要之不同而各別。

他們教材內容是不重形式而尚實際，訓練方法以兒童興趣爲出發點，尚自然啓發，發展個性，富於生活的成分。星期日及例假日，由各教員分隊組織郊外遠足隊，爬山隊等等，年齡較大的學生，則授以駕駛機車，滑翔機等技能。

大學內並無體育正課，但是他們的課外體育活動却非常踴躍。

奧國警官學校的體育異常重視，在修業年限中，必須習田徑運動，加入警察隊運動會，並須練習攻守法（即擒拏術）。該校的體育設備，極其完善，除田徑運動場以外，並有完備的健身房，中間柔術室，拳擊室等均很大，并有室內射擊場，長二十五公尺，室外另有靶場。

四、青年宿舍

奧國青年寄宿舍爲政府主辦，供全國青年旅行居住，投宿者必須是正式的集團，取費低廉，每人每天納費一先令半，早膳費在內，宿舍內設備也很完備。

五、童子軍教育

奧國童子軍是始於一九一二年，現有組織分二種：

（一）一九一二年所創始的童子軍教育聯合會，簡稱 O.P.B.

（二）一九二六年所創始的童子軍教育團，簡稱O.P.K.

兩組織已登記的人數達一萬人以上，八百人爲青年領袖組（十八歲以上），七百人爲羅浮組（Rover）（十四歲至十八歲），二千五百人爲狼子團組（六歲至十歲），六千人爲童子軍組（十四歲至十八歲），每組於每週必須舉行社交性集會一次，並組織郊外旅行一次，教育主旨包括技能訓練和野外實習。

六、衞國團

衞國團始於歐戰敗後，意大利及巨哥斯拉夫軍隊闖入奧境，侵佔掠奪的行爲到處發生，於是有志青年，農村少年，和在野軍人，憤慨之餘，紛紛組織起來，自地方發展到全國。先由內閣總理陶爾菲斯率領，陶氏卒後，由斯太倫涤親王率領，此團力圖國家秩序的恢復，抵禦外侮，復興奧地利。

衞國團的訓練爲三分軍事，七分體育，奧國的復興，人都歸功於衞國團的訓練。

七、滑雪運動

滑雪運動是奧國民衆及學生最主要運動之一，教育部體育科規定工作大綱五條，有一條是專門辦理滑雪運動的。滑雪運動亦可以說是奧國國民遊戲，每逢滑雪的季節，全國士女，咸趨之若鶩。學校中把滑雪運動列入必修科，不論男女不可不習滑雪，至冬季，全體學生卽入山訓練，因爲滑雪必須在山坡上舉行，滑雪場的四圍，特建有宿舍以便前來滑雪者居住。

八、維也納的集中體育場

維也納的小學是不設運動場，他們體育上課以規定的時間赴集中體育場運動，維也納全市有五個集中體育場，分設城之東南西北中，規模宏大，每場有滑冰場，障礙賽跑場，手溜彈擲遠擲準場，浴室、更衣室、救護室、及器械室等，擲手溜彈場有平地擲，戰壕擲，及陰洞擲等設備，並設有指導員若干人。

每日下午五時以前，供學校應用，五時後及星期日例假日開放，社會人士可來運動。

九、迪安那（Dianad）游泳池

這是世界最大的游泳池，同時可供一千七百人入浴，池界男女二個，池的頂可以隨時拿開，其兩屋有午天時，頂上為太陽浴場，男女隔離，下面各附設各私浴室，如芬蘭浴室，蒸汽浴室，土耳其浴室，雨林浴室，及按摩浴室。泥浴室，是以泥塗全身，醫治皮膚病，此等浴室內有臥舖，此外尚有催拔，太陽X光等設備。各專室又設按摩部、理髮部、修指修脚部、飲食部。關於運動方面，有健身房，柔軟室等。機械運動室的設備，如體馬、提背機、減肥機、自由車、搖船機等，都以人為被動。

此游泳池更有一特點，池中能製造人造浪（artificial wave），其法以四十匹馬力之抽水機，裝於池之兩端，行一收一吸的動作，池中即起大浪，波濤澎湃，有如印度洋的洋面，人在浪花中浮沉，興趣無窮。

十、結論

德國人提倡體育，這種實事求是的精神，是值得我們欽佩的。他們衛國團的組織，集中體育場的制度，青年旅行宿舍的設施，以及對於國民遊戲——滑雪運動——的普及等等，都是值得體育這落人後的中國所切實效法的。

第三節　瑞士

一、民兵制度與體育之關係

瑞士為全國皆兵的中立國，人口僅有四百十萬，因為施行民兵制度，凡青年國民均須入營受訓，在二十歲前之學校，體育必須特加注意，方能每年徵訓二萬餘健全之青年，體育其軍事之準備，於此更可證實也。

二、射擊運動普及全國

瑞士的民衆對「保護自己國家，維持瑞士的中立」，幾乎變成了瑞士的國民性。瑞士對射擊非常的重視，每個最小的村落均有射擊場的設置，每逢星期日，青年人均實習打靶，而且視為一種遊戲或娛樂。同時也有射擊體育會的組織，每年舉行比賽，對青年多所鼓勵。

三、克理司民提倡應用體育（P.H.Clias 1782-1854）

瑞士體育除了投石，角力，跑步等外，其他如徒手體操，器械體操等，均係採取德國教材

。自一八一四年後，瑞士即以德人葛斯馬氏(Guts Muths)的教材為他們的中心教材，而克理司(Clias 1782-1854)為砲兵隊長時，即以應用體育教授士兵，如游泳，撐竿，跳遠，角力等項，同時又組織教師體操班，作幹部人材的訓練，因之學校體育之基礎得以鞏固，此後如德人斯比司(Spiess 1810-1858)之教材亦盡量採納。

四、體育必修及體教聯會

一八五〇瑞士各州之小學規定體育為必修科目，一八五八年組織全瑞體育教師聯合會，並承繼克理司之志而堅其組織，廣徵會員，使體育同志大團集云。

五、民間體育組織

(一)瑞士體育聯合會：

創立於一八三二年四月二十八日，會址在Aarau，到一九二一年一月止，已有分會1514個，會員共有106548人，曾開過五十七次運動會。

(二)瑞士勞働者同盟：

係由勞働界所組織，同時在最短時期內，已發展至四百餘分會，一萬五千五百會員，曾經參加蘇俄之國際勞働者世界運動會。

(三)游泳體育會：

創立於一九二二年，當時有會員一千二百名，現在當然增至數千名也。

（四）瑞士足球體育會：

創立於一九二一年，有356分會，共有會員四萬七千零二十名。

（五）田徑體育會：

創立於一九二一年，有會員七百人。

（六）擊術體育會：

創立於一九二一年，有會員百人。

（七）瑞士車輪體育聯合會：

創立於一八八三年，有499個分會，共有會員四十五萬人，該會並有保險當金，每年發行年報，為瑞士最大之體育會。

（八）體育獎勵會：

該會特別注意青年之遊戲及旅行遠足等。

六、體育為軍事之準備之例證

（一）瑞士體育聯合會　每年以45萬佛郎的鉅款，用作專門訓練二萬五千青年滑雪之用，因瑞士多山而且多雪，滑雪又為交通工具，故對未入營之青年特別加以訓練，以使入營後之應用。

（二）射擊為瑞士民眾之國民遊戲，而政府與體育會共同提倡，確定每年訓練十七歲的青

每一百名，以五佛郎五十發子彈作獎，如此獎勵自然可以產生優級射手，而增加國防力量。

七、青年服役期

瑞士青年到達二十歲時，即入新兵學校受訓，規定每年徵訓二萬五千人，其分科及受訓時日如下：

1. 步兵應受50日。
2. 騎兵應受90日。
3. 砲兵應受75日。
4. 飛行應受75日。

八、結論

總觀瑞士體育，如砲兵隊長克理司氏所提倡他們的中心目標，是「保護自己的國家，維持瑞士的中立」，非提倡應用而有助國防的體育不可，故云瑞士體育即為軍事體育亦可。

第二章 北歐洲的國家（丹麥、瑞典、挪威、芬蘭、）

第一節 丹麥

一、一八六四普奧攻丹麥前之丹麥體育

歐洲各國首先注重學校體育，創設體育系統，造就體育教師，實行體育制度的，應該要推到丹麥了。推行此種運動四十餘年的領袖，便是納赫提戈爾（Frang Nachtegall），一七七七至一八四七。納氏直接受德人吉斯得斯（Guts Muths）的教育，讀過他的 Gymnastik für die Jugend「青年體育」體育書籍，所以他便在丹麥的京城設立了「體育傳習所」，同時他又受瑞典的影響，多注重教育的課程，用瑞典操去指導女生，多採擇瑞典式的快速動作及比賽。

在一七九五年，納氏招聚大學生及商人，組織體育會，爲丹麥有體育會組織的開端。

一八〇四年，丹麥王聘納氏充當陸軍體操師範學院院長，造就全國軍事體育人材。

一八〇九年十一月七日，丹麥政府通令全國中小學校，規定體操爲必修科，由是丹麥的學校體育，下了更鞏固的基礎。據一八二〇年的統計，全國二千四百個公立學校，已有二千三百校實行體育教程，至於當時的師資，是由一八二八年政府設立的普通體育師範學院造育而成

的，於一八三八年三月政府設立女子體育實驗學校，以謀此後女子體育的改進。

二、普奧攻丹麥以後的丹麥體育和麥丹體育的現狀

（一）競技和運動：

一八六四年的失敗，失去了斯來維一地，給丹麥一個很大的打擊，全國人民歷代的，積極的從事於體育競技的活動，政府來開闢運動場，使青年在各地均有運動的環境，練習各種運動與戶外生活。在哥本哈根，亞抗里，亞爾北，奥登斯等地，都有很大的運動場，其設備非常完美，在海邊及各大都市中，設置有很好的游泳池，每隊隊員可免費入場比賽和練習，甚至於一般最窮苦的人民，也可參加，因爲體育在丹麥是無階級的。

在一八九六年，「丹麥運動聯合會」始成立，這個是全國各種比賽和戶外運動的全會，丹麥君主隨時獎勵這運動聯合會，使體育普遍風行全國。據一九三四年的統計，該會達八百五十七分會，會員人數爲八五、〇〇〇人。

除運動聯合會之外，尚有其他的體育組織，如射擊聯合會，擊球會，滑冰會，競技會，（業餘的）劍術會，軍事體育會等等，於各會範圍中盡量的發展。

一八九九年再設立一「丹麥體育聯合會」也是一個很重要的組織，其實就是丹麥運動聯合會的分會，其會員都是城市人民，這會仍着重德國式的雙槓和重器械運動，此聯合會有四分會，每分會更設若干地方支會，共計會員一一七、〇〇〇人。除各地方運動會

外，每年更有聯合運動會的舉行，錦標比賽，及友誼比賽是常常舉行的。

（二）師資訓練機關：

幾千年以前，丹麥的體育師資，確成了一個很嚴重問題，那時只設立「教練團」來適應體育師資的急切需要，「教練團」的產生，是由聯合會會員中選出，被選的人員大部在會中常常指導他人的，再加以短時的訓練，期限一月，功課任選二門。

現在已有專門訓練學校的設立，專門體育學校共十一個，其中九個專門體育學校，與民族高級學校是聯絡的，二個是獨立的(即亞納奴及西納旗)，亞納奴體育專門學校，在冬季設男子訓練班，修業期五個月，在夏季設女子訓練班，修業期三個月，課程中設有游泳一課，有規模宏大的游泳池，並有其他各項運動，此校對於丹麥的體育發展，影響頗巨，西納旗女子體育專門學校，其體育教學法，是依照芬其女體育家依里女士的教學法，是以女子的意志和感情爲中心的。

丹麥一部分的教練員，是以軍人充任，調曾在陸軍大學中已受訓練的人員，他們對於體育是很有研究的。

（三）公共遊戲場：

丹麥全國面積約一〇、七三二、〇〇〇畝，其海岸線有四、八一一哩，因此沙場和游泳的設備格外容易，而且很早已經特別發達。

一八九〇年，哥本哈根精所學校設立游泳池，嗣後其他學校亦隨之倣效設立，現在該地八十所學校中，已有四十三所學校有浴室，其中二十八校有海水浴的設備。

一九一〇年，佛立特市政府（Frederickrberg Munic pal Council）撥款補助教職員聯合會，作爲加強訓練初入學兒童的游泳之用，在一九二〇年，學校當局均加強游泳的訓練及管理，先在海哥倫（Helgoland）舉行，訓練期爲六月，七月，八月三個月，練習時間爲十一時至下午三時，在哥本哈根學校夏季體育，是以游泳替代的。

丹麥的公園隨處都有設立，就哥本哈根一市而言，現在竟有五百畝的地方，是公園和游泳池，牠們的面積大小各有不同，從一畝至一百六十畝不等，國家有法律規定，於每住房區一公里內，設遊戲場一所，在這些公園中，一部分的地方是規定爲遊戲和戶外娛樂場所，同時設有飲水處，廁所和小屋等的設備，管公園的人，應當服務公共的工作，促進兒童的健康，在幾個國立公園中，夏季有教練員若干人，負責指導來場運動的人，教練員都是丹麥學童運動委員會（Committee of Games for Danish School Children）所指派的，他們都有好的性格，這樣影響兒童的品性很大。

丹麥公共遊戲場的勃興，一方面固然是時代的需要，提倡體育，一方面由於建築運動場工程，是救濟失業的唯一辦法。

一九一八年，一九二三年，一九二五年三次法律規定，人民要有受體育鍛鍊的義

務，內政部（Home Office）即設法鼓勵宣傳，和地方政府，對於這種運動加以注意，同時計劃各種方法，使運動場很能應這個需要設立起來。

（四）兒童自由同盟（F.D.F.）：

丹麥兒童自由同盟的起源是一九二〇年，由倣英國童子軍而組織的，這同盟的宗旨如下：

1. 能增加身體上，智慧上的能力。

2. 能教訓他們謙遜，訓練，準時，自重和其他與正義美德相同的優點。

3. 在適當遊戲中，得到相當的技能。

這同盟是集合了十歲左右的兒童，分成各隊，每隊二十五人，由一隊長統領，隊的年齡必須在二十歲以上，各隊再聯合起來而成團，各團是與教會聯絡的，據一九三〇年一月的統計，這同盟會會員有一〇、八八八人，其中是：

（一）45%是小學生。

（二）11%是學徒。

（三）25%是中學生。

他們每星期集合一次，牠的工作是練習體育，球類比賽，救護，唱歌，音樂等等。每星期日他們或到外面去遊玩，夏天去划船和游泳，在十三歲以上的兒童，成立兒童軍

隊，在夏季的例假日出去露營。

這同盟會的經費平均爲二二、〇〇〇丹金。經費來源，一五、〇〇〇丹金，是各團的會費收入，正式會員的補助費約三五、〇〇〇丹金，其他是私人補助費，他們的開支中之只有一小部分是薪金，因爲會中只有三個職員是支薪的，一個會長，和二個祕書（其中一個是事務主任，一個是體育訓練員）。

（五）青年遊戲團體（D.U.I.）：

這團體開始於一九〇五年，其目的是教育和訓練工人的子弟，依照章程的規定，收集八歲至十六歲的兒童，養成他們天眞健康和有興味，使他們能利用自己的能力，分別好壞，反對一切不守紀律的騷動，有軍事上的敏捷能從導習慣。他們是以練習體育求達這些目的：有秩序的比賽、球藝、遊戲、跳舞、音樂等。此外還組織足球隊，和戶外運動隊。在夏季假期中，鄉村兒童實行對調，以露營的方法來補助。

青年遊戲團體，在一九三〇年共計兒童八八〇〇人，現在每年規定的工作增加了，添有五次露營，和一種雜誌的出版。

兒童的家族，地方政府，商業聯合會，都是這同盟的維持者，所以這同盟在丹麥國度中，有蓬蓬勃勃的氣象。

（六）假期露營組織：

這種組織，開始於一八五三年，城市中虎列拉流行，一位慈善家就集合了二十個窮苦的兒童，到鄉村中消遣他們的假期，由私人擔任了一切費用，用隔離的方法，平安無事的過去，次年，成立委員會來擴大組織，學校中擔任訓育責任的職員，擔任委員會主席，同時要求農人去參加，集合哥本哈根的窮苦子弟，在假期中過他們愉快的生活，委員會同時得各方面的贊許，向政府交通機關批准，凡兒童乘坐火車輪船等均可免費。在一九三〇年哥本哈根教職員聯合會，買了計一百六十畝的一塊海島地皮，以便兒童假期露營，和戶外學習之用，該年夏季中，兒童二、一三六人，由九十九個教員帶隊，分四十七處去過野外生活，食品都由六十一個女子擔任，同時又有七百三十三個體弱兒童，分十餘隊出發露營，結果這些兒童平均每人增加體重六磅。

他們露宿的經費，一部分由政府津貼，兒童節的收集，學校補助，以及在哥本哈根的工商業同盟亦有捐助。

哥本哈根女子教員聯合會，也籌備假期露營，現在已有四個營團了。

（七）兒童遊戲委員會；

這委員會的目的，是在忠告和協助丹麥各市政府，計劃新式遊戲場，選派受訓的教練員，這委員會恢復了不少的古時遊戲，和跳舞等等，尤其使年輕的少女，對於遊戲方面特感興趣，甚至在社團中，有時也可以聽到音樂和跳舞的聲音。

（八）童子軍：

丹麥童子軍有男童子軍，女童子軍，及教會童子軍，他們的教育包括二部分：

1. 一部是訓練兒童自制的心理，有戶外生活的傾向。
2. 一部分是訓練兒童練習各種遊戲性質的體育，普通體育包含露營，在樹林和園地上遊戲，例假日，就實行長距離遠足和露營，至於國際關係怎樣保守，和民族意識如何增強，都在這種組織中加以訓練。

（九）結論：

丹麥體育概況，已如上述，他們政府的努力，提倡體育風氣的旺盛，是值得[illegible]稱[illegible]的。

丹麥有二位人物，是很可以注意的，就是最近後起之秀的孔德森（Kundsen）及布克（Nels Böky）二氏出來別開生面，孔氏著有：「Lehrbuch des Danischen Turnens」專門給國民小學的，因為他是全丹麥的總體育視察員。布克氏著有一書，書名「Grundgy mnastik」，專門為成熟男女青年用的，他又在封番島（Insel Funen）辦 Gymnastik Hochschule iv Ollerup 體育大學，成績很好。同時吾人不能忘卻丹人米勒（J. Peder Müller）氏的 N. Min Systeim （1904）（即米勒氏十五分鐘體操），其個人體操的動作，深被各國所歡迎。丹麥人還有一種拳角混合體

(Zwischen Ring in Hoxeu)的運動比賽，在Jaland稱為Glima是專門捨和摔等等的動作。

第三節 瑞典

一、過去瑞典的體育

瑞典的體育是以林氏(P.H. Ling, 1776—1837)為正宗，因為受了列強的壓迫，如法俄諸國之犯境，與軍侵迫，瑞典軍隊敗退，喪失領土，國難嚴重，瑞典人民，無不思轉弱圖強。林氏的體操，原來是在這種困苦國難的環境中產生出來，後來瑞典亦賴此復興。至於瑞典的中心目標，總不外乎教育化，軍事化，醫療化，在表面上看來，似乎專以醫療改正及維持健康為主體，並且注重着全身運動。他們的教材和方法，時常有改變，最大的特點是在輕器械上做柔軟操，但是一切動作都是屬於輕便，而且沒有危險的。因此男女兩性都可以同班操練，又高年級和低年級的教材，往往沒有多大的區分，但對於驅幹及腹部的大肌羣，非常注意的。至於他們所用的器械，列表在下面：

(一)肋木。

(二)縱橫的格梯(窗梯)。

(三)長凳。

(四)平均板。

(亦可作斜板反坐板等用)。

(五)單雙的橫木(卽大韓杠)。

(六)吊繩，吊棒。

(七)繩梯。

(八)木馬等。

教授方法，多注意羣衆的，團體的。故換教材時沒有多久休息，往往接着做去，使得一般觀衆，多感興趣，所以有表演式的性質在裏面。茲照他們教材的程序，可以分作下列的十一種：

(一)輕微的下肢動作。

(二)全身及背部肌肉的伸張。

(三)攀掛動作。

(四)平均動作。

(五)背部及頸部肌肉的動作。

(六)跑跳的動作。

(七)腹肌動作。

(八)攀掛動作。

(九)腰側面肌肉動作。

(十)走步及跳躍動作。

(十一)呼吸運動。

所有的許多體育指導都是軍官，因此有着軍事化的趨向。學生脫離了學校生活以後，使有社會體育為之輔助，組織大概和德國相像。至於瑞典的體育，天然活動的動作，如球戲田徑等等，不在正課之內的，從一八八二年，才作為學校體育教材的補充教材。

二、瑞典體育現狀：

(一)瑞典學制系統體育課程及行政概況

1.小學義務教育，規定八年，兒童七歲入學，十五歲畢業，所謂民衆學校(Folk schbol)是也。

2.小學畢業後入中學(Secondary School)，修業四年畢業。

3.中學畢業後可考入大學，全國共有大學二所。

4.小學體育時間，一二年級每週二小時，其餘各年級為三小時，都市小學大都無適當操場，僅在室內教授體操，鄉村小學有適當的運動場，但不普遍。

5.中學體育時間每週四小時，都有體育館。

6. 大學體育時間並不固定，採取自動主義，因在中小學校已養成運動習慣，到了成人時期，頗能自動的從事體育運動，普通大學裏，每晚有體育班，大學生可自由參加。

7. 大學內附設有體育師資班，（Seminary）每週授六小時的體育學術課程，二年畢業。

8. 小學體育功課，均由普通教師擔任，並無體育專任教師。

9. 中學體育功課，教學順序大約如下：

（1）矯正操。

（2）平均懸重運動。

（3）跑跳擲練習。

（4）球戲。

（5）改正操。

10 全國體育師資訓練機關，共有三處：

（1）斯託克霍姆（瑞京）。

（2）龍特。

（3）斯託克霍姆私立體校。

11 一九三七年三月起，由中央體育學校審定醫療操，並檢定中學體育教師。

12 在國皇指導之下，設宗教及教育二部，教育部爲管理全國各級學校機關，故體育之最高行政權在該國教育部。

13 全國督學五十二人，其中體育督學四人（內有女性一），視導全國學校教育及體育事宜。

14 體育督學至各地巡迴視察時，得召集教師討論教學方法，並指導學校建設體育設備。

15 學校教員兼任體育，由體育督學傳授教材，以便轉教學生。

16 督學視察報告，關於體育的，逕報體育督學。

（二）體育學校：

1. 中央皇家體育學校（Kunge Gymnastik Central Institutets）：校址在斯德克霍姆，這校是由林氏創辦，林氏死後，至 Gustdf Nyblaeus 充任主任時，國王指派人員，組織校董會，並添設女子部，增聘教育，軍事，醫療三部正副主任，林氏之子協馬爾林（Hjalmar Ling）爲教育部主任。林氏繼承乃父之志，後任校長之職。普通班二年畢業，特別班四年畢業，全年經費爲二百萬瑞金（Crown）。校中有健身房四，每房中有肋木、活動[illegible]槓、平均臺、吊繩、吊棒、跳箱、木馬、窗

格、繩梯、籃球架、地毯等設備。大規模的體育館，尚付缺如，圖書館中藏有體育書籍，七千七百餘本，以供教授及學生參考。

該校是培養二種人材：

（1）普通體育教師。

（2）專門醫療操教師，海軍陸軍軍官有志研究體育者，可入普通體育教師訓練班。

2.龍特體育學校：（Sqdunska Gymnastik Institutet）該校是現任校長吐雲(J. G. Thulin）創辦，其組織系統，上設校長一人，政府督察員一人，由教育部指派，醫學顧問兼副校長一人。校中設有小規模的醫院一所，以資學子實習。學生未入學以前，必須在學校指定的醫院中實習看護三個月以上，方准入學考試。該校設置的目的，在養成女子醫療體育指導，醫學上專門助手及體育教員，已在該校畢業的學生，而欲作進一步的研究，可入半年的研究班。研究的工作分下列二門：

（1）本班學生得與醫師合作，由醫生擔任實習，以便養成醫藥上，或技術上的助手。一切醫學的理論與實際，均須躬自實驗。心理學和教育學對於體育教員或醫療教員有重大關係，亦列入本班研究的範圍。

（2）本班設有兒童暑期露營領袖訓練班，為養成兒童健康的指導員，訓練對於兒童

之休息和工作，都十分注意。對於體操遊戲等方面，可以藉此獲得相當的指導能力。本班訓練各種體育活動，如體操，遊戲，游泳等，均使有領袖資格，並能指導和管理兒童學習各種運動和衛生。

(三)民衆運動場所：

瑞典的體育，是以京城斯篤克霍姆為中心，現將斯篤克霍姆民衆運動場所略為一敍，由此可見其全國民衆體育設備的一般，和民衆運動的大概情形了。

1. 滑雪場

瑞典位處歐洲北部，佔斯堪的拿維亞的東北部，氣候非常嚴冷，滑雪運動，極其盛行，冬季都有舉行滑雪比賽，全國人士，都為這種比賽所鼓動，亦可稱滑雪熱。斯篤克霍姆有很大的滑雪場一所，該場是利用城內最高丘陵建築成功的，於Wkar-tortet 斜坡高處，築一高樓，牠的高度為四十二公尺，為賽員預備處，旁邊有評判員位，有好幾層階座，利用斜坡和高樓相繫成二十五度的滑逕木製長橋，橋前有空餘的斜坡地，再前是湖，自高樓至湖面有一百三十五公尺的距離，自樓巔滑下，直瀉到湖面，當滑雪的季節，湖水已結成堅硬的冰了。

樓巔下有兩室，珍藏古今各種滑雪鞋和滑雪應用的手杖，其中有四千二百多年時的古滑雪鞋一雙，其他各物因年代久遠不可考，由此也可以看出滑雪滑冰運動的

演進之歷程。

2.游泳池

這一所游泳池是商辦的，內部設備非常完善，室內游泳池一，長五十公尺寬二十公尺（兒童另有淺水游泳池），看台可容觀衆三千多人。入池之前，先到體育館練習運動，館內設有器械，搖船器，自由車練習機，肋木，高跳架，藥球，握力器及舉重器等等，並附設土耳其浴室，芬蘭浴室，理髮室及洗衣作等。

3.河濱浴場

場在斯篤克霍姆城郊外，這場是利用河的彎曲處築成，岸上樹木青葱，岸坡罩以黃沙，河長一千二百公尺。此場之各項總經費，達一百萬克郎。成人入場，須納票價十分，兒童非但可以免費入場，並且來往長途汽車費亦免收，而且由場供給牛奶麵包等項，以示優待。暑天由城到場練習游泳者，每日達二千多人，教師是陪着兒童來的，而且每天亦有四十人在旁邊照料，以免意外。場的附近路旁深林處，有青年夏令生活營，路的東邊有四十處，西邊有五十處，營帳是由青年自備。瑞典青年，每年有五個月在野外生活，每月納費一元。

4.市立公共運動場

這場在京城郊外，設備不能不稱為完善，場內有三百八十五公尺的跑道，場旁

有綠色硬地透水網球場二。

5. 第五屆世運運動場

第五屆世界運動會於一九一二年在瑞典舉行，運動場是那時建築成功的，形式是馬蹄狀，座台可容二萬五千多人，不過在那時，已有這樣偉大建築，亦非易事。

三、結論

總括說來，瑞典體育，自從林氏到現在，沒有多大變更，那保守性似乎是很強大的。實則不是這樣，那瑞典式的體育，恐怕早已變形了，不過那三大中心目標：醫療，軍事，教育，至今仍然保守未變！

第三節　挪威

一、挪威體育之一般

挪威政府當局，對於體育訓練，非常重視，在一八〇九年時，各級學校裏已有體育一科，一八七〇年，又創設國家體育學校於京都阿司洛（Oslo），所用體育教材，大多採自德國楊氏（Jahn）之器械操，又如瑞典操亦儘量採納施行，但因地勢及氣候關係，滑雪運動，可謂是他們的國民遊戲，而發明及改良滑雪者亦係挪人，名諾爾海門（Bauer Sondra Nordheim,

1825——1900），一九〇二年組織全挪滑雪協會，當時有分會 875 個，會員 25,00 名，於此可見其一般也。

二、克勞生氏之供獻

一八五五年創設全挪體育協會（Kristiania Turnforening）於京都阿司洛，當時有會員2259名，爲挪威最老大之體育會，後至一八六二年體育教師克勞生氏（Peter Clausen），從事德國及瑞典二國教材之研討，使二者融和貫通，欲創造一挪威體育系統。此種見解及創造思想，大爲一般體育團體及學校所贊許，克勞生可稱挪威體育之功臣也。

三、體育督學

一九〇九年時，政府始聘請督學，專門籌劃全國體育事宜，對於系統之創製及學校體育教材之介紹等，均係督學之責。

四、學校體育

挪威各學校之體育時數，均有規定，學校除正課體育外，每校另組學生體育會，他如擊劍，射擊等均在努力提倡着，其學校正課體育時數如下；

（一）高等學校每週三小時。

（二）師範學校每週二至三小時。

（三）國民學校每週三小時。

（四）挪內之女子國民學校每週二小時。

五、軍隊體育

挪威對軍隊體育亦非常重視，也認定體育爲軍事之準備，有裨助國防之用，故於一八七四年創設體育研究所，專門訓練軍隊體育教官人材。他如新兵訓練所，陸軍預備學校之兵士，均須加強體育訓練，今且有加無已，於此可見挪威之軍隊早已體育化也。

六、體育學校

（一）一八七〇年創立國家體育學校於京都阿司洛。

（二）一八七四年創立中央體育研究所，專訓練軍隊之體育教官。

（三）一九〇八年集合體育教師，開辦講習會，約十二週之久，並聘瑞瑞體育聞人來挪講授。

七、各種集會

（一）全挪體育會：

創立於一八九〇年，當時有分會 15 個，會員 2500 名，至一九二六年，則有分會 108 個，會員增至 14,000 名。

（二）滑雪體育會：

創立於一九〇二年，當時有分會 375 個，會員 25,000 名。

(三)器械體育會：

創立於一九五五年，有會員 2559 名，會址在京都阿司洛。

(四)勞動體育會：

創立於一九三一年，曾經參加第一屆國際勞動世界運動會於維也納。當時參加項目爲拳術，滑雪，田徑，足球等。

(五)挪威體育同盟會：

創立於一九一九年六月十三日，本會有 1500 分會，總共會員有十二萬五千之衆，散佈於二十一區域，建築設備均極完善，其運動項目，計分田徑，拳術，車輪，擊劍，足球，滑冰，滑雪，滑艇，騎馬，游泳，體操，器械等。

八、結論

挪威體育，除採擇德國瑞典之體育教材外，富有克勞生氏從事挪威體育新系統之創製，此足證克氏對於本國體育，民族意識之濃厚，絕非抄襲其他國家之體育同志可比。再挪威對於軍隊體育，特設學校造就專門人材，此亦足證挪威軍隊早已體育化，而體育與軍事亦已融和貫通，互相爲用，否則，海軍大佐色維爾(Kaft Johan Sverrl)，決不願出而擔任體育會之總裁。

挪威對於學校體育時數之規定，亦極合理化，又對於體育教師之進修，及新體育幹部之培

養，均有專門負責機關，有條不紊，其進步之速，成績之優，理所當然。回視吾國育材機關之紊亂，能不愧殺！至於全國體育之計劃與督促，已於一九〇九年，委任體育督學負責施行也。

第四節　芬蘭

一、芬蘭體育之特長及國民遊戲

芬蘭為北歐之小國，其體育在世界舞台上，早已佔相當地位，他如每次世運動會裏的長跑，全能運動——五項及十項，標鎗奪錦標，均為芬蘭所包辦，故世人稱這幾種運動為其特長。再者芬蘭無論男女，老幼，對於滑冰與滑雪均極喜好，而且成了國民遊戲，因其國內多冰雪故也。

二、芬蘭學校體育概況

芬蘭學校體育在一八四三年時，已由中央正式公佈定為各校之必修科，而體育教師不是由阿塔（Otta）及海格爾（Heikel）兩氏所辦之體育師資養成所畢業者，即是現在首都國立大學所設之三年體育科畢業者，並經政府考取，始得充任體育教師，其對學校體育之注意，又可見一斑也。至於學校體育時間之規定如下：

（一）小學每週四小時體育課。

（二）中學每週五小時體育課。

三、芬蘭之體育育才機關

芬蘭之育才機關，最初爲兩人所創辦，即瑞典人保理（Paull）意大利人阿塔（Otta），其後始有海格爾氏（Heikel），茲列舉如下：

（一）保理（Paull）係瑞典之擊劍專家，於一八三〇年時，在波蘭設立體操學校，可惜一年後即行停辦。

（二）阿塔（Otta）係意大利人，在拿破崙戰爭時被瑞典所俘，停戰後仍留居瑞典，並於一八三一到一八三二年，從林氏（Ling）學習體育。後到芬蘭首都（Helsingfors）開設體育學校。一八三四年時芬蘭政府用 2,000 芬蘭馬克，在大學建築一體育館（18×9×6），於是聘阿塔爲大學體育教師，至於阿塔之妻赫德維者（Hedwig），亦被聘爲芬蘭第一任之女子體育教師。

（三）芬蘭首都國立大學於一八八二年開辦體育科，初爲一年畢業，一八九四改爲二年，一九〇八則改爲三年畢業，由海格爾氏主持，但在一八七三到一八七六數年內，海氏曾在理卡比（[illegible]）地辦理國民體育師資養成所。

四、芬蘭之民衆體育團體

（一）芬蘭體操同盟

創立於一八九二年，有350分會，31,864會員，至一九一七年會員增至43,000名，主持者均爲社會聞人，與政府官吏，及大學教授等，爲芬蘭最大之體育會，可惜後因會員之政治意見不同，（社會主義）略爲減色也。

（二）芬蘭國際勞働世界運動會

創立於一九一九年，有365分會，23,000會員，亦增參加一九三一年維也納之世界勞働運動大會，並獲得相當錦標。

（三）芬蘭足球聯合會

創立於一九〇七年五月十七日，有70分會，7,000餘會員，國際比賽舞台上，亦有相當成績，在北歐中可稱敵手。

（四）芬蘭游泳體育會

創立於一九〇六年，有27分會，3,500餘會員，出席國際之游泳選手多爲是會會員。

（五）芬蘭田徑體育會

創立於一九〇八年，有分會11個，會員6,450名，芬蘭之田徑人材如五項，十項，長跑，標鎗，等選手均爲此會之會員。

（六）芬蘭婦女體育協會。

創立於一九一七年，有48分會，2,156會員，至於旅居瑞典之芬蘭婦女亦有體育

會之組織，在瑞典有三分會，1,100 會員，並發行體育月刊，可見芬蘭婦女對於體育之熱忱。

（七）學生體育會

學生體育會，計分二種，其創立年度及組織單位如下：

1.一八七八年組織各高等師範學校之學生體育協會，有會員三千餘人。

2.一八九二年組織各大學之學生體育協會，並曾參加世界大學生運動會。

（八）射擊體育會

創立於一九一八年，有會員 100,000名，靶場各地均有，小學則用汽鎗或教練鎗。

五、提倡芬蘭體育人物及貢獻

（一）喀利阿女士（Kallio）生於一八五九年，曾留學瑞典專攻體育，歸國後努力芬蘭婦女體育，並曾率領女運動員出席北歐運動會於瑞典首都，一九〇一年著「婦女體育」一書，大受歡迎。

（二）依利女士（Elli）爲喀利阿女士之學生，繼喀女士之志，努力從事芬蘭婦女體育之改造，對婦女之體育教材，多所改革與貢獻，故芬蘭婦女體育賴依二女士之功績甚爲偉大。

（三）沙司頓女士（Betty Sahlsman）及白爾堡女士（Elin Hannerberg）兩女士，於一七六年組織婦女體育協會，沙女士並於一九〇一年著「女子體育辭典」，對女子體育教材多所

貢獻。

（四）芬蘭婦女體育提倡最為熱心者，為醫學博士亞石卜（Geory Asp）夫婦，其夫人名Mathild Asp，當時夫婦二人所用教材大多採擇德人施比斯（Spiess）者，因亞石卜之夫人為施比斯之學生故也。一八九四年亞氏在體操研究所內，訓練若干婦女體育幹部，畢業後即分發各女校擔任指導，同時又將德國小學體育教材及方法介紹本國，使芬蘭體育大為轉變，均亞氏夫婦二人之功。

（五）阿塔（Otto）之妻赫德維皆（Hedwig）擔任第一任之女子體育教師，對婦女體育亦有貢獻，一八四三年與夫合著「高等小學體育之實施規範」一書。

（六）海格爾（Heikel）(1842—1927)。海氏，芬人，原係大學教授，一八七六即任芬京國立大學體育科主任，為芬蘭體育界領袖，一八六四年曾到瑞典學習體育，一八六九年又到德國柏林各地考察體育，故芬蘭體育教材及教學方法等，大多與瑞德相似，均由海氏所致也，其著述如下：

1. 一八七四年著「青年體育之理論與實際」。
2. 一八七九年著「懸器械操之鐵棒運動法」。
3. 一九〇四年著「體操理論」一書。
4. 一九〇五年著「體育史」一書。

六、體育督學

芬蘭全國設男女體育督學各一人，專門負責全國民衆及學校體育事宜，並設男女青年考試獎章獎狀，以鼓勵青年體育，此法亦脫胎德國者。

七、結論

總觀芬蘭體育，其教材內容，不採之於德，即擇之於瑞，至其行政組織及育才機關，大多亦以德瑞爲借鏡，觀其近來對全國體育教師之統制，吾國實可傚之。至於芬蘭女子體育之猛進，及私人之努力提倡，在在均可作人模範。回視地廣人衆之我國，反不如蕞爾小國，負體育責任者能不愧慚！無怪芬蘭常執長跑，標鎗，全能等運動之牛耳！蓋亦有因也。

第三章　說英語的國家（英美）

第一節　英國

一、英國人口及國土

（一）人口　48Mill.。

（二）國土　151,130Km.。

二、英國各世紀體育概述

英國的體育從八世紀起，在一切的史記書籍中均有記載，可說從亨利第二（1154—1189）直到今日更爲發達，對青年體育訓練特爲注意。在十二紀時，已有以下各種運動項目，作爲訓練青年體育的中心教材：跑、跳、射箭、角力、球戲、擊劍，到冬季則舉行滑雪溜冰之戲，至十三世紀時則增加棒球、舞蹈、高跳、刀劍、打彈遊戲、持小藤牌等，但到十四世紀，當愛德華第二時曾經停止一度，直到愛德華第三時，不惟恢復一切原有運動，且特別增加許多軍事體育，應用項目，從十五世紀中葉發明果爾夫（Golf）球，後直到十七世紀，全英人士對於以下各種運動特感興趣，努力提倡，如畋獵、釣魚、划船、擲石、冰上滑石、推球、游泳、足球、

騎馬等是，到十八世紀時特別提倡拳鬪，到十九世紀一八二九年則有牛津（Oxford）與劍橋（Cambridge）兩大學在太姆士（Themse）河之划船比賽，至今猶照常舉行，其餘如爬山、曲棍球、美式足球等均感興趣。英國體育在數百年前是貴族化，中流以下人們則少從事運動，可是現在則普遍化了，凡公私立各級學校，均開闢廣大的運動場，民間的體育會，俱樂部全國皆有，青年訓練尤為世界第一，可是吾國借鏡處實多。

三、民衆體育活動概況

（一）應用體育項目

據一五四五年阿希姆書中所云：英國所有一切運動項目均屬應用的，不但與日常生活有關，而且對軍事上亦有極大扶助，盆分青年及成人兩種項目如下：

1. 青年運動項目：——

擲鐵環、投棒、跑跳、角力、擊劍、游泳、擊木刀、足球、放氣球等。

2. 成人運動項目：——

騎壯馬、繞場競走、試槍比武、競馬、捉野鷄等。

（二）蘇格蘭人之特殊運動

1. 擲斧頭，拋棒接棒。

2. 送信使者之撐竿跳越溝牆。

(三)社會體育之經費及觀衆

1.據一九〇九年美人高文曦之統計，英國人民對遊戲運動之消費，年約228,887,725元。

2.又據倫敦禮拜六日觀球賽者約二十餘萬人，計佔英格蘭全男子人口之二十七分之一。

(四)四季運動項目

1.春季——3—4月，田徑，拳鬥，角力，擊劍等。

2.夏季——5—8月，英式棒球，排球，游泳，划船等。

3.秋季——9—11月，足球，田徑，網球。

4.冬季——12—3月，滑冰，滑雪。

(五)世界網球錦標賽

1.組織Wimbledon網球會。

2.每年歡迎各國名手來英比賽。

(六)拳鬥牛耳

英國早已執拳鬥牛耳，並爲近代改良拳鬥之母，因在十七世紀時，尙用赤手空拳，而無手套，至於當時的比賽時間爲一小時之久，英國當年最著名之選手爲 James Figg (1719)，

Jack Broughton (1784—1750), John Jacrson (1788—1795), James Bellher (1798—1809), Hen Pearce (1808—1805), Tom Cribb (1805—1820)。

James Figg 曾在(Totten Homes Court road)開設拳鬥學校，專門教授生徒，又當時比賽不在一四方有規欄之圍場內，而在廣場中舉行，英國拳鬥之對敵爲美國，故英國拳鬥自敗於美國後始稍衰。

四、體育聞人馬克拉仁(Maclaren)

馬氏生一八二〇年，死於一八八四年，十六歲時即到巴黎學習劍術及體操術，後進牛津大學以求深造，並創辦一劍術學校，馬氏對英國體育多所供獻，一八六〇著「軍隊體操制度」一書，一八六二年由政府通令各軍營採用，後在 Alder Shat 大兵營開辦師範學校，專造就軍隊體育教官，一八六三年發表「國家體育制度及陸軍體操術」，一八六四年又著「軍隊劍術教練」一書，本書經總司令部批准，通令全國依制奉行，同年又出「體育之理論與實際」，一八六九又出「體育教育之理想與實際」，馬氏對軍隊體育多所供獻，其制度至今仍奉行勿違。

五、體育委員會

一九〇二年三月三十一日，英王愛德華第七指定九人爲體育委員會，專門研究全國體育事宜，一九〇四年三月十號，上報告書於國會，並擬定體育科目之提案，英教部於是年正式公佈

學校體育大綱，後經數度的刪改，直至今日大多條例仍本着昔日規範，足見教育係百年大計，絕非如吾國隨意更改可比，該委員會之任務有四如下：

（一）宣傳並改造全國體操術及運動。

（二）獎勵國民體育並設名譽及物質獎品。

（三）聘設全國體育總指導及體育教師。

（四）創設少女團作為婦女體育之先驅。

六、軍隊體育

英國體育大部為軍事當局所提倡，至於外國體育，亦由海陸軍官佐所傳入，茲特舉例如下：

（一）馬克拉仁（Maclaren）服務軍隊之中，編製軍隊體育制度及教材，可說為英國軍隊體育之鼻祖。

（二）喀倫非爾（Grenfell）少佐將丹麥體操於一九〇七年介紹伊頓（Eton College）公學。

（三）印地白同（Indebeton）陸軍少佐於一八三八年將瑞典的醫療體操傳入英國。

七、育材機關

（一）董佛林（Dunfunline）體育衛生專門學校，於一九〇三年八月由鋼鐵大王卡尼琪

捐資修造體育館及浴室等。一九〇五年十月四號，又成立女子體育部，修業二年，到一九一一年二部合併辦理，一九〇八年蘇格蘭教育部認可為訓練體育教師之總機關，一九〇七借用文台公園（Ventare fair）等作運動之用，一九一四另造新房，據云：一九一一年之經費為三百七十萬金元。

（二）瑞典人喬琪（Georgii）一八五〇來英京開設體操學校，專門教授瑞典操，該校一八七七年卽行停辦。

（三）白樂滿（Bruman）於一九一一年十月在倫敦創設體育學校，專收男生，該校曾受海軍司令 Palmer 之託，訓練六十餘軍官。

（四）馬氏所創辦之體育師範學校。

八、體育俱樂部

（一）英國足球體育會

創立於一八六三年十二月二十六號，共有 750,000 會員。

（二）工人體育會。

創立於一九三〇年，有會員 5000 。

（三）英國俱樂部

創立於一八八六年，有會員四萬餘人，分會三十五個。

九、結論

英國體育大多由海陸軍軍官佐留學或參觀瑞德丹諸國體育學校之後，傳入軍中試授之學校，因之英國體育制度，及教材除馬氏創造之外，大多採自德瑞丹諸國。

第二節 美國

美國爲後進的國家，他們對遊戲本能的發達，及體育活動的重視，可云爲昂格魯薩克遜民族的遺傳性。

一、德式體育之傳入

美國體育最初受德國式體操的影響，傳入者爲楊氏的弟子傅倫（K. Follen 1796—1840）與培克（K. Beck 1796—1866），傅倫氏渡美後，任教哈佛大學，介紹了他的老師楊氏的體操，在哈佛大學開設運動場，此爲美國有運學場之始，同時他又在波斯頓，開設公衆體育館，培克氏渡美後，在麻省充任體育教師，亦傳授他老師——楊氏——的體操，又有楊氏的朋友李白爾（F. Lieber1796—1872）繼傅倫氏之後，在波斯頓盡力提倡體操和游泳。

當時除了傅倫，培克，及李白爾三氏之外，尚有許多德國的政治犯逃到美國，共同組織了體育會，時在一八二〇年至一八四〇年，到一八四九年至一八五〇年，定爲北美體育會（Nord Amerikaischen Turnverbund）。到一九一九年始稱美國體育會（Amerikanischen Tur-

nverbund）。

二、瑞典體育之傳入

至於瑞典式體操在美國，萌芽於一八五〇年，至一八八五年瑞典醫療體操名家潑斯氏（N. Posse 1852—1895）渡美，以醫療體操的醫師，在波斯頓活動，一八八八年舉辦女教員的瑞典式體操講習會，翌年又實施於小學校長和教員，潑斯氏自任體育師範學校校長，努力提倡瑞典式體操，一八九〇年波斯頓教育局決議各小學校採用瑞典式體操。

三、路氏之創作（Dio Lewis 1823—1886）

簡言之，美國體操的方法，是採用瑞典及德國的，不過將瑞德體育融化光大，盡量改造，而成為美國式體育的特殊人物，當推路易氏（Dio Lewis 1823—1885）。（詳見世界體育聞人史略）

在一八六一年，路氏在波士頓地方，設立新體育師範學校，（Normal Institute of Physical Education）學校的設備，免去許多笨重的器械，體操時須雜以音樂，使男女長幼都感覺到興趣。學校的課程，有解剖學，生理學，衛生學及體操術，學生入校時，施行各種量力，量能，及衡量健康的測驗，身體有畸形而欠缺的，由路氏單獨指導，每日操練二次。

四、民衆體育之發展

自南北戰爭（1861—1865）以後，美國人自己看清楚了自己體力的不夠，於是引起各種運

動的興趣，一般人的興趣方面，也由體操而轉向運動了。自第一次世界運動會（一八九六年）後，美國的田徑及球類運動，便漸漸的進展，到了二十世紀，美國各項運動成績，都非常優良，這固然是很好的現象，但是種種弊端亦因而發生，尤其是運動職業化，運動商業化的害處為最大，一般人便設法防止此種弊害，維持運動道德，於是在一八七九年，有全美業餘運動者協會的組織，至一八八八年發展而為合衆國業餘體育協會，（Amateur Athletic Union of United States A.A.U.）。一九二二年競技運動團體，和娛樂運動團體的代表者會集於華盛頓，組織「全美業餘競技同盟」（National Amateur Athletic Federation），其宗旨為組織永久機關，以期貢獻於全美體育的健全發展，樹立業餘競技的規則標準，同時獎勵世界運動會的參加。此外尚有體育學術研究的組織，於一八八五年，創立全美體育協會（Amarican Physical Education Association）。世界著名的體育雜誌「健康及體育評論」是該會編輯出版的。

五、兒童遊樂園

在一八二〇年，美國各學校卽設立一定的指導者以管理遊戲，但真正認識遊戲在教育上的價值，感覺遊戲場建設的必要，則在一八八〇年以後。一八八五年，波斯頓運動場，設置為遊戲場，設置的起源：查克齊浦斯加（M. Zakerzepska）博士視察德國柏林公園兒童遊戲場歸國以後，主張美國也應有那種建設，於是二，三教會起而響應，首先成立規模較少的，以後各

處次第設置設備完全的。在一九〇〇年以前的兒童遊戲場，大部分是汎愛主義和人道主義者所建立，政府亦有給與經濟上的援助，但自一九〇〇年以後，各都市當局從兒童的道德，和身體教育上感覺兒童遊戲的重要，尤其在關係少年犯罪，少年裁判所各方面，認爲遊戲場的設備，足以防止少年的犯罪，故至一九一〇年，美國已有一百五十以上的都市有遊戲場的設置，美國遊戲進展之速，實値得我們注意的。

六、育材機關

現在美國大學，規定每校附設體育科，有大運動場，體育館，室內游泳池 等，共有 147 所、分佈於43省市，其分佈如下：

（一）屬於大學者 122，

（二）屬於教會者 18，

（三）屬於師大者 7。

七、學校體育

普通大學生第一，二兩年體育爲必修學程，後來又改爲四年，並且定出游泳爲畢業標準。

美國學校體育正課，大學每週二小時，中小學每日一課，學校體育教材，以自然活動爲主體，自然活動約如下列之項目：

（一）自試的機巧活動，如徒手及用器械的機巧活動。

（二）遊唱表演活動，如故事遊戲唱歌遊戲等。

（三）韻律活動，如各種舞蹈。

（四）獵人遊戲，如拍人遊戲，拍球遊戲等。

（五）各種競技運動，如田徑賽，球類，等運動。

（六）比武活動，如角力，擊劍，拳術等。

（七）水上活動，如游泳，划船，水球等。

（八）冬天各種活動，如滑雪，滑冰等。

除正課之外，課外活動更為注意，每有專門人才負責主持。

學校體育，以兒童為中心，所以美國學校體育設置以盡量發展兒童個性為原則，兒童個性是有「心理不同」「生理不同」及「社會不同」三種不同的影響，所以體育界對於兒童的分組，是十分注意的，關於分組的方法，當然以客觀的測驗統計的方法，所謂「體育測驗」是也。

八、體育行政

美國學校體育行政系統，男女是完全獨立的，女子專注意校內體育之普及，而反對校際活動，是故人家謂美國女生體育之發達較男生為優。

現在來談一談美國整個國家的體育行政，美國是自由思想發達的國度，所以在以往，各體

育團體都是各自爲政的自由發展，但是美國人便發現這種無政府狀態，是對於整個民族的進展，有很大的阻礙，所以近年來美國體育行政，已由政府集中，以期收得較大效果。

九、體育指導

美國全國體育進行，是由政府支配的，各洲設體育督學或指導員，管理全洲學校體育及健康教育，民衆休閒教育。洲指導之下，又設各城各市的體育與健康教育指導員，支配全城各學校的體育，至於教師及體育設備，亦在指導之列，又管理全城民衆休閒教育，如公園，遊戲場，水上運動，夏令營及假日各種野外生活，以及該城之衞生健康事業，都由督學或指導支配的。

十、體育團體

在中央政府統制之下的體育學術團體有：

（一）全美體育研究會（Americon Physical Edncation Association）
（二）全國休閒教育聯合會（National Recreation Association）
（三）全美兒童教育聯合會（American Child Health Association）
（四）全美公共衞生聯合會（American Public Health Association）
（五）全美男童子軍聯合會（Boy Scouts of America）
（六）女童子軍聯合會（Campingfire Girls）

（七）全美女童子軍聯合會（Girls Scouts of American）

（八）全美體育協進會（National Amateur Athletic Federation）

（九）全美教育聯合會（National Education Association，

（十）美國内政部教育科（United States Bureau of Education）

（十一）美國財政部公共衛生服務處（United States Public Health Service Treasur De artment）

（十二）全美心理衛生委員會（National Committee For Mental Hygiene）

上面的十二個體育學術團體之中，以全美體育研究會，及全國休閒教育聯合會，這兩個團體規模最大，美國體育當局，亦以全部精力集中於這二大體育學術團體，此二團體，每年均有分區及全國的大會，先分區而後全國，凡服務體育者均參加。

一九三六年全國體育研究會，舉行的時候，分組研究，茲分述如下，可知該會宏大的一斑。

1.研究組。

2.休閒教育組。

3.男生競技運動組。

4.女生競技運動組。

5. 露營組。

6. 跳舞組。

7. 健康教育組。

8. 體育行政組。

第四章　拉丁族的國家（法、比、意）

第一節　法國

一、法國體育概論

法國本以奢侈浪漫聞於世，對於體育本不十分注意，以爲跡近野蠻，及至普法戰爭以後，深知欲雪恥復仇，非健強國民體格不可，於是體育便適應這個需要，而被法人注意了。法國提倡體育即在此時萌芽，自一八七二年，大爲發展，體育軍事化的呼聲更爲高大，於是以創設體育會爲宣傳機關，各城鎮鄉市以及學校，簡直沒有一個地方沒有體育會，對於學校青年定體育爲必修學程，女生也是如此。到一八九二年，才倣效德國設置體育官員，專門管理全國體育事宜，至於學校體育教材，多以瑞典式爲中心，同時加以生理的說明。後來有柯司特上校（Oberst Leutnat Coste）在巴黎郊外設立劍術及器械軍事訓練所，於是全國的軍事體育教官及學校體育教員，也均由該校所造就，因之瑞典操在法國的軍營及學校裏非常發達，後來又設置高級訓練所於大學內，可得高級文憑。

「Cours Sapeririew d' Education Physigue de. l' uninersit」亦可有資格擔任高級教

授，這是法國高級體育人才訓練所，和現在各國大學附設體育系相同的地方。

自從一九二三年起，凡是缺席體育課，而沒有醫生的證明書的，都作爲逃課論。因爲他們有軍事性質，預備青年服務兵役的。法國最大而老的體育會名字叫做體操聯合會（Union der Societes, da Gymnastique de France）是一八七三年成立的，該會完全由政府維持，在戰前有1890個分會，共有會員850,000人，又自從一九二〇年後，所有一切男子體育會，除了受軍事訓練外，還有普通體育的鍛鍊，至於青年的男女會員，也同時加以訓練，從這點看來，可見別人提倡體育的用意，就不像中國那樣簡單。現在法國除了這種最老大的體育會之外，還有其他的大體育會，在政府同一指導之下，他們的宗旨都是相同的。一九二〇年法國　議院通過「國民體育法」，就立下國民體育軍事預備教育根基，其方針如下：

（一）陶冶剛健的意志。

（二）鍛鍊健全的體格。

（三）能禦外侮的技術。

由上三項而達到下列三項目標：

1.有集團的團結心。

2.有健全的國民體格。

3.國民皆兵的實效。

實施軍事預備教育，可以說爲全國實行徵兵制的前茅，每個國民規定有一年的徵兵服務，凡男子至二十一歲，都有兵役義務，在徵兵時期，施行嚴格的體格檢查，及體育軍事訓練，務須到達初期軍事教育的標準，凡是大學生願從事軍隊工作，可入特殊軍事學校一年，充任軍隊下級軍官。軍事和體育的連繫，在法國已經打成一片，法國的體育是軍政部（Kriegsministerium），其他部共同管理的，在 Yoin Ville Pont 地方又有國立軍事體育學校（Ecole Superieure Militaire d' Education Physique）的創立，都是很顯著的例證。

二、法國的體育行政組織系統

法國的體育，現在已得統一了，全國體育最高權力者，爲教育部下之體育大臣，而海陸軍都亦派大員特理軍隊體育，體育大臣之下，更統轄數個主要支部；即

（一）評議委員會。

（二）體育之一般督學。

（三）技術部。

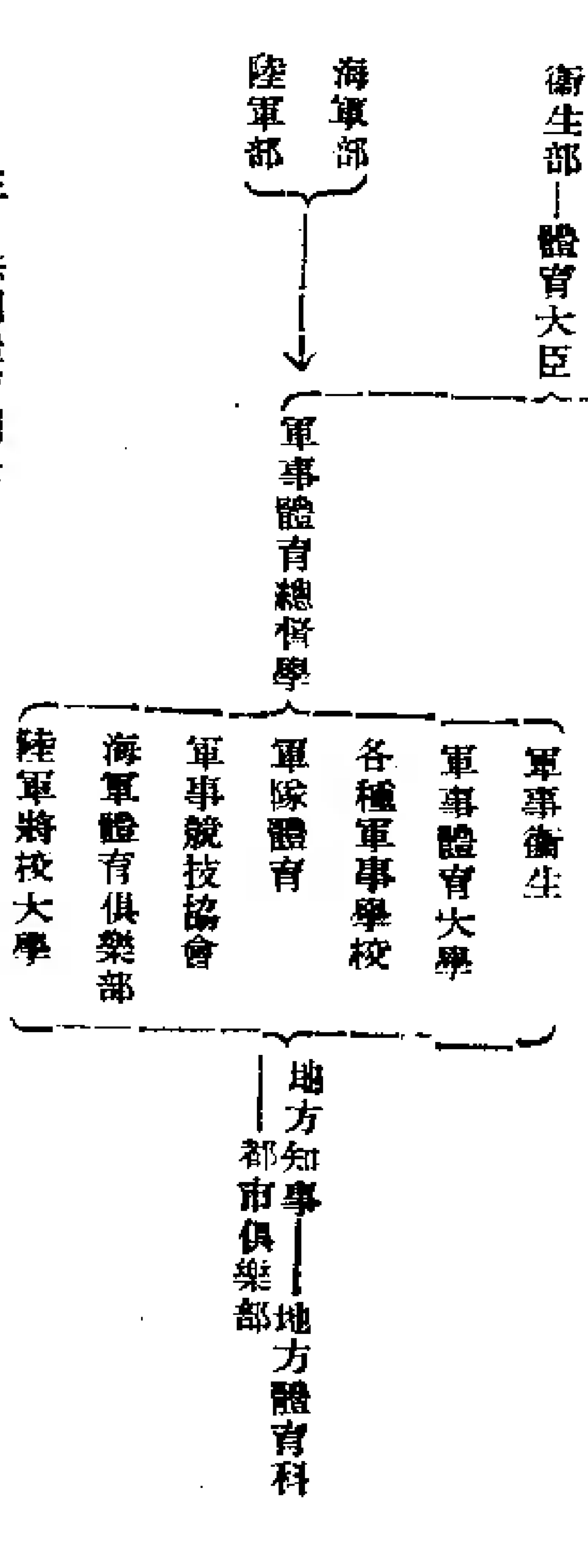
（四）國費配當委員會。

凡有關體育事業的，都在體育大臣的特權以內，體育大臣可得直接施令與各大學校長及軍隊，其與教育部及軍政部之關係，非但是身體方面，而對於道德方面，及師資之養成，團體之

扶助，都負統轄的責任。體育大臣設協助二人（次官），為法國最有名之體育家，協助體育大臣，規劃體育事務，二人之中，恆有一人常在國中各地視察，將以州之體育事業為中心，而督促統制各種體育事業，二人之意見，在許議會席上，都非常器重的。

茲將法國體育行政系統列表於下：

- 教育部
  - 體育大臣
    - 次官——體育和青年訓練
    - 次官——職員教育和美術
      - 大學區
        - 體育督學
          - 學生體育聯盟
          - 小學、中學、大學——體育訓練
          - 地方競技協會
          - 師資體育



三、法國體育團體

一八七〇年普法戰爭以後，激動了全法蘭西的人民，一致培養健強的體魄，作為軍事初步的實力，以抵抗日耳曼民族強暴的壓迫。教育方針首重體育，其時只不過在學校中着眼，增加體育課程，聘請優良師資，教材方面仍是呆板式的體操，嗣後法國力求改進，政府積極領導人民，從事體育的活動，設協會以總其成。一八七三年，由協會而成全國體操預備會，一八七四年，將登山俱樂部一變而為軍事預備協會，一八八六年，全法蘭西射擊俱樂部的組成，如雨後

春筍，同時加並於軍事預備會，一八八八年，法國體育大有進展，於是有業餘運動協會成立，一九二〇年，法國朝野上下，都認為有將業餘體育會擴大的必要，並負起國際間運動的比賽，便更名為「法蘭西運動委員會」，委員會中所包括的運動俱樂部，計有一千五百餘個，會員達二十五萬人。

據一九三四年的統計，法蘭西運動委員會會員人數，達五百萬人，佔法國全人數八分之一，直轄分會四十三所，分會之下的俱樂部共數萬個，茲特表列如下：

名稱	數量	會員人數
足球俱樂部	4,600個	550,000人
體操聯合會	8,000	38,000人
射擊聯盟	4,000	540,000
游艇俱樂部	640	
登山會	52	24,000

馬術會	350	40,000
射擊會	150	178,[illegible]
汽車聯合會	65	800,000
滑雪聯盟	200	16,000
游泳聯合會	498	150,000
高爾夫球會	65	56,000
荷克球會	100	6,700
劍術聯盟	580	7,800

此外如學生體操聯合會，狩獵會，田徑賽聯盟，荷克球會，棒球會，網球會，拳術聯盟，弓技會，手槍會，競走會，滑冰會等等名稱，各會會員都不在少數。

由體育團體的活動，而達到軍事發展為目的，陸軍部已經認可此種團體數目為一萬四千餘

個，人數達二百餘萬人。

法蘭西體育團體的活動，不只是民衆非常踴躍，就是空軍，海軍，陸軍體育俱樂部的組織亦很完備，軍隊體育的推進可稱旺盛，茲將法國海軍體育總會（Vaisseau Piuguet Charge des Sports dans Marine）的組織寫出來，同時就可以看出空軍陸軍體育發展之一般了。

法蘭西的海軍分地中海，大西洋兩艦隊，每隊有體育科長一人，主持全隊運動比賽，並全隊風紀。每艦有上校階級而體育智識豐富的專家，主持全艦體育事宜，現在法國海軍士兵能游泳者，達百分之九十五以上，其組織系統如下：

科長——秘書——八組
- 1.足球
- 2.籃球
- 3.冰上高爾夫球
- 4.冰上普羅球
- 5.游泳
- 6.冰上籠球

——主任體育教官——教練

7.擊劍

8.滑冰

四、法蘭西體育師資訓練所

（一）法國最有名而且最古的智阿貝爾陸軍士官學校，產生體育人材很多很多，最近米智愛脫大學內附設體育科。

（二）高等體育師範學校（Institut Normal d' Education Physiqu e）為全法的體育師資樞紐，該校開辦已有十年，投考資格是高中畢業，修業期速成科為二年，本科為三年，卒業時須經教育部考試合格後，始准擔任體育教師，以後按級遞升。學校設備可稱完善，有健身房三座，及各種運動器械，有男女更衣室二座，各建浴室及游泳池，有男女教員預備室二處，有體育圖書館，教室及田徑賽場，着重器械操，尤重軍事體育，音樂跳舞，土風舞及發揮民族精神之歌曲舞。

（三）國立軍事體育學校（Ecole Superieure Militaire d' Education Physique）為法蘭西推進軍隊體育的大本營，設在 Joinville le Pont 的郊外，舊校舍由古砲壘改進，現築有新校舍，規模宏大，該校設備完善，歷史悠久，成立於一八五二年，法國軍事體育人材，都由此校產生。

該校學生約四百人，由各軍隊中三個月為一次的輪流，調校受訓，訓練時分為下列六組：

1.步兵軍官組。
2.游擊隊軍官組。
3.殖民隊軍官組。
4.官佐組。
5.軍醫組。
6.騎兵軍官組。

軍士運動重器械操，如活動單槓，木馬，吊環，平台，等設備很多，足球場大小有十餘處，健身房中設有跑道。更有劈刺室，練習劈刺技能，用以衝鋒陷陣，短兵相接時的敏捷動作，賽馬場建築亦十分安全。

五、法蘭西學校體育

一九〇〇年以來，法國的學校體育大事改善，各級學校都擴充體育場及運動器具，增加訓練時間，以瑞典式的體操佔優勢。大戰以後，法國國民教育新設教育局統制教育行政，改正或公布體育法令，由是法國的學校，對於體育訓練更取嚴格，一九二七年後，各大學都設有一年或半年的體育講習課程。

法國中等學校體育，可以說是法國體育教育的基礎，訓練非常嚴格，教材多變化，沒有重複的流弊，體育活動時，所有教師是參與或領導，所以法國青年都有強健及活潑的身體，應歸

功於法國中學教師的努力領導。

全巴黎市的各中等學校學生，每至星期四下午，便去參與各校聯合運動會，這個運動會都在 A. Vanvco 舉行。

六、結論

一八七六年普法戰爭後，法國體育的軍事化，已立了相當基礎，民衆體育團體的衆多，足證法蘭西人民對於體育的熱烈，全法體育的統制，足證法國政府對於體育的重視。試看我們老大的中國，歷年來受外人的侵凌，九一八，一二八，繼踵而起，再而盧溝橋事件的發生，華北及淞滬的戰事爆發，我們中華民族，已到了最後的關頭，但是朝野尚沉迷不醒，對於體育的必要，尚未認識清楚，我們對法國體育積極建設，來和自己一比，能不慚愧！所以我們目前的重大任務，是使全國體育振興起來，希望政府採納一種完善的體育行政系統，作爲推進全國體育的中心機關，使全民以體育的訓練應用到作戰上去，以爲禦侮抗敵的工具，那末，中華民族復興的曙光在照耀着了。再最近被德征服之後，日處德人鐵蹄之下，而維琪政府貝當老將，仍設立運動營，與體育官吏，專門主持全民體育的組訓問題，此亦足使吾人欽佩者！

第二節 比利時

比利時王國，地狹民少，處於兩大強國之間，不惟文化武功與列強並駕齊驅，而對於體育

一道，亦不甘落人後，僅於參加第一次歐戰之實力觀之，即可知其國防力量。

一、國土面積及人口

（一）面積——80,444平方公尺。

（二）人口——799,6,000。

二、比利時之體育目標（與法國相同）

（一）陶冶堅毅的意志。

（二）鍛鍊健全的體格。

（三）增加禦侮的技能。

三、比利時之體育教材

（一）以瑞典操為中心教材，而以一八九七年前後為最盛行之期。

（二）德國器械操亦盡量採納，因在一八六五年德人曾在比國組織體育會，德式教材，無形中已傳播比國也。

四、比利時之社團體育

（一）比利時曾經組織過全歐體育協會，後因德奧瑞三國反對參加，無形中而流產了。

（二）全比足球體育會。

1.創立於1895年。

2.1,800個分會。

3.120,000會員。

（三）工人體育會

1.421 分會。

2.12,900 會員。

（四）工人足球會

1.200 分會。

2.7,500會員。

（五）世界運動委員會

1.專門負責籌劃世運會。

2.管理國際運動比賽事宜。

五、比利時之青年體育

比利時自歐戰之後，認識體育爲國防之基礎，且爲預備青年服務兵役之工具，故於一九二一年起，由中央政府正式頒佈法令，凡是青年在十八歲以上者，都應該受一種體育考試。這種考試的標準，就是預備兵所應知道的一切體育活動，倘若青年在十八歲以上而考試不及格者，卽由政府強迫送入軍營服勞役兩月，因政府對一般高中畢業的學生們，不問其道德文章如何，

先就考試其身體的健康是否可作一預備兵，故有此種考試和這樣的實固　實有裨於青年學生，同時亦爲提倡應用體育，及強迫青年運動的好方法。吾國對此種考試方法，大有採納之必要，因可從速完成「青年的胸膛，人民的身體，是真實的國防」之偉大目的。

第三章　意大利

一、意大利體育概論

意大利承希臘，羅馬之後，在歷史上已經佔了不少的篇幅，對於體育的遺跡，隨處可以尋得到。十四世紀意大利教育家費爾特（Vittorino Feltro）（1878-1446）一四二三年，在Mantve教授意大利貴族子弟的時候，除了教授希臘文，拉丁文，古典學之外，又注重古希臘時代的體育功課。他們的體育課內有舞蹈，騎馬，刺劍，游泳，摔角，跑，跳，射箭，球戲，打獵，釣魚，及團體的攻守術等等。同時費爾特親自率領學生到Lagocli Gards, Venica, Alps等地作長途旅行，當時雖然譽滿全歐，可是以後很少人繼他遺志，意大利的體育從此漸漸不振，至十八世紀已經衰落到了極點。全國體育都靠着一個瑞士人名字叫做阿伯滿（Rudolf Obermann）（1812-1869），這個人是死在意國，葬在本國的，在意大利還有一個銅像，在一八三三年的時候，這個人充當意國陸軍高級學校體育教官，後來在一八六一年又充當意國全國體育教員訓練所主任。阿伯滿所用教材完全根據德人施比斯（Spiess）的，其後他又提議體

育爲學校必修學程。再後意人乃自創一派，乃以野格爾（Jager）及臘比斯爲中心。在一八八四年阿伯滿的學生賓滿（Dr. med Baumann）在羅馬充當體育師範學校的校長，在一八八八年，乃將意國一切體育會聯合起來稱「國家體育會」（National Turnerbunde），意大利的體育，因此又見蓬勃的氣象，及至近世墨索里尼執政，欲訓練青年，改造意國民族，訓練青年的課程，以體育與軍事爲主。誰都不能否認，意大利的體育發達，決不落德法之後。直到今日，雖政權沒落，國土淪爲戰場，但意國注重體育之事實，已獲得世界青年訓練的首席。

二、意大利青年訓練

（一）意大利教育制度和青年訓練

意大利教育是着重青年訓練，以體育活動爲方法，而以政治軍事爲目的，使全國青年一齊武裝起來，國家一旦有緊急的事件發生，可以全體出動。

茲將意大利教育制度的新系統列表如下：



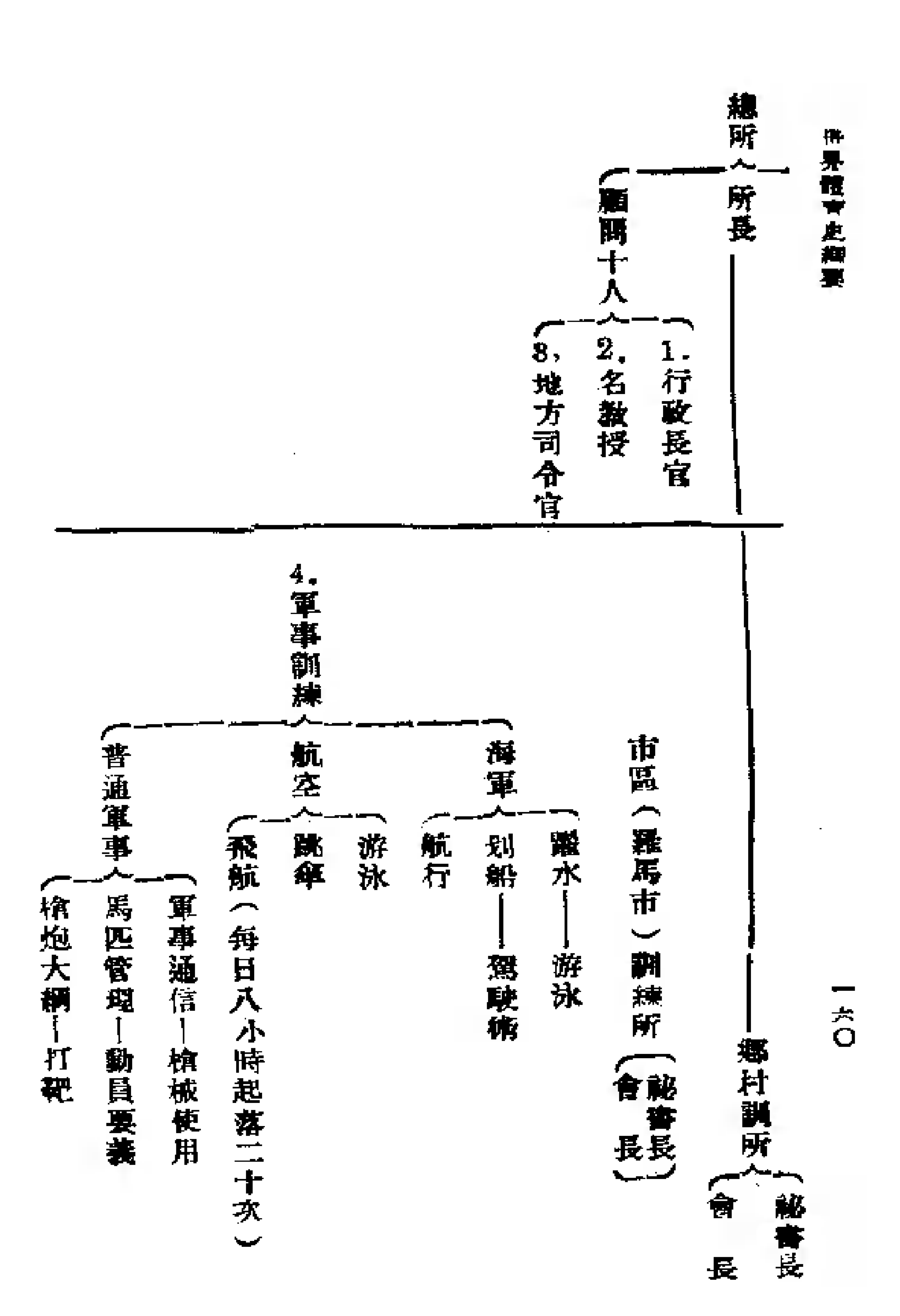
（大學年限以所選科目而定）

（二）意大利青年訓練系統

秘書長

1. 體育訓練
   - 打靶—車賽—騎馬—器械—射箭
   - 跑冰—蹺舊—滑雪—爬山—冰上荷克球
   - 田徑—擊劍—網球—潛水—划船
   - 旅行—腳車—籃球—足球
2. 智識訓練
   - 政治訓練
   - 電影
   - 圖書館
   - 巡迴書報
3. 領袖訓練
   - 國民領袖—工廠—店員
   - 學生領袖

省區（九十二省）訓練所
- 秘書長
- 會長


總所
所長
顧問十八人
1.行政長官
2.名教授
3.地方司令官
4.軍事訓練
海軍
潛水——游泳
划船——駕駛術
航行
航空
游泳
跳傘
飛航（每日八小時起落二十次）
普通軍事
軍事通信——槍械使用
馬匹管理——動員要義
槍炮大綱——打靶
市區（羅馬市）訓練所
秘書長
會長
鄉村訓練所
秘書長
會長

5.生產訓練

（男）
號兵—木工—金工—陶工—雕刻
小農—園藝—栽花—割稻
醫生—無線電—織機

（女）
家庭佈置—衛生—看護—浣衣
縫紉—烹飪—窮苦女童收容所

教育次長（專管體育）爲青年訓練所首領，祕書長一人，代表所長總理一切，祕書辦公室設職員若干人。

（三）意大利青年訓練的組織：

1.前期的組織：

預備兒童團——男孩自誕生至六歲者組織之。

預備幼女團——女孩自誕生至六歲者組織之。

2.狼子團——爲六歲至八歲男女兒童組織之。

以上1.2.二時期，係簡單而幼稚的訓練，如注意兒童清潔健康，供給以槍砲車輛式玩具，短距離散步，簡單的遊戲。對於狼子團，略事灌輸黨的智識，敬崇領袖的觀念。

3.巴里拉：

（1）巴里拉團——男孩自八歲至十四歲者組織之。

（2）幼女團——女孩自八歲至十四歲者組織之。

4.先鋒隊：

（1）先鋒隊——男子自十四至十八歲者組織之。

（2）少女隊——少女自十四至十八歲者組織之。

3.4.二項組織，採取軍隊方式，團員均有制服，男孩自八歲至十二歲者爲徒手，十二歲至十四歲者有輕便木槍，自十四歲至十六歲有槍械，十六歲至十八歲並有手溜彈，其隊伍十一人爲一伍，三伍爲一區隊，三區隊成一小隊，三小隊成一中隊，三中隊成一大隊，各隊有隊長，巴里拉的隊長由先鋒隊隊員任之，先鋒隊隊長由黨員任之。

5.青年黨員：

（1）青年法西團——男子自十八歲至二十一歲組織之。

（2）女子法西團——女子自十八歲至二十一歲組織之。

青年法西團及女子法西團均爲青年男女，在受巴里拉訓練後而未正式入黨前之中間組織，男子着重預備軍事及政治的訓練，女子則注重打字，速記，繪畫，音樂，跳舞，攝影，外國語，烹飪，家事及救護等訓練。

6. 正式黨員（二十歲以上之男女組織之）：

（1）——文黨員（Fascisti）。

（2）——武黨員（Milizia）

曾受按級完全之訓練者，始爲正式法西黨員。

7. 大學生法西團：

不分男女，加入資格有三：

（1）年齡自十八歲至二十一歲，已完成先鋒或青年法團訓練之大學生。

（2）年齡自二十一歲至二十八歲，已入黨之大學生。

（3）年齡自十八歲至二十八歲，在大學畢業後三年內，法西斯思想健全者。

（四）意大利青年訓練的目標：

1. 養成人民有深刻的民族意識。

2. 培養人民有自覺的愛國心。

3. 完成體育教育的功能。

4. 熟習軍事操練，培養健全體魄。

5. 能明瞭近代戰術要素，服務國家，保護國家，進而防禦敵人侵襲。

6. 認「教育」爲青年傾向於國家的理想最有效的工具。

（五）意大利青年受訓練人數，及青年訓練分所的增加，人數增加情形，可以下表表明：

組織＼人數＼年份	1932年	1933年	1934年	1935年
巴里拉	798,544	1,562,651	1,952,597	2,121,008
先鋒隊	285,888	443,278	685,574	677,970
幼女團	632,732	1,322,228	1,637,689	1,802,549
少女團	90,329	125,912	200,971	298,886
青年法西黨員			657,613	740,099
女子法西黨員			83,053	128,191
大學法西團	56,380	54,519	56,430	68,659

青年訓練分所逐年增加數如下：

1930年2,588所。

1931年3,161所。

1932年3,763所。

1933年4,217所。

(六)羅馬青年訓練所的設備：

1. 全羅馬青年訓練所，運動場九十五個。

2. 漪伯河(Tber River)南岸連接數十里的廣場，爲青年訓練的運動集中場所。

3. 新建總部在教育部附近，需費二百萬意金。

4. 五十年以前的運動場，內有足球場一，籃球場二，排球場一，網球場二，戶外遊戲場一，鐵製鞦韆架，浪船，遊木等，健身房三座。

5. 健身房旁有更衣室，有各種浴室，此外更有平附牆上的立梯，方格子窗，活動平均台，滑杆，單繩，繩梯，肋木，平梯，短棍，與槍數百，有野炮數十門，並有迫擊砲，手溜彈等。

(七)海上及飛行練習：

訓練所內專設海軍一科，先授以初步訓練，能適於海上生活，詳加甄別，再授以海軍基本智識和陶冶方法。在一九三四年，由訓練所強迫招收窮苦兒童二、四〇〇人，按年齡施以各種

運動和嚴格訓練，合格三分之二，分發軍艦上實習，如今規定每年一月六日，在全國九十三省中，分區招收兒童，黨軍人員負訓練的責任。

意大利的空軍，雖然是後起之秀，但實際上在一九三四有飛機一、五〇〇架，航空隊一〇七中隊，氣球隊二中隊，並且時時刻刻在積極擴充中，於是對於航空人材的培養，十分注意，除大規模航空學校造就外，並在青年訓練所中施以航空初步練習。一九三四年招收二、四〇〇無疾病聰慧兒童，授以航空智識，成績很優良，世界輕便飛機的紀錄（法人巴伊保持），竟於一九三四年為二意人打破了。

三、意大利的體育方針

意大利的體育方針可分二方面：

（一）是訓練國防的武力

增進國防技能，使體育軍事化，體育中心活動，能盡量應用到作戰上去，例如武裝跑，跳越戰壕，擲手溜彈等等。

（二）是培養國防的精神

在各兒童活動中，灌輸國防智識，養成兒童國防的理想和態度，例如當學生練習球類運動，東衝西突，手搏足踢的時候，使學生想像到不是在練習球類，乃是衝鋒陷陣，與敵肉搏的情景，例如步行時，使學生想像到出發行軍的情景。

四、意大利體育師資訓練

意大利體育師資訓練所，原有羅馬(Rome)，都靈(Turin)，那不勒斯(Naples)的體育學校。後因政府當局，決心改革意大利的體育，重行建設新體育，於是下令將上列三校合併，另辦國立體育學院(Accademia Fascista)，院址在羅馬郊外，並在佛羅稜薩(Florence)設立國立女子體育學院(L. Accademia Femminile Fascista)。

國立體育學院年限爲三年，其所授課程如下：

(一)軍事訓練。
(二)集團活動。
(三)各種器械操。
(四)滑雪運動。
(五)網球基本動作。
(六)荷克球。
(七)田徑運動。
(八)球類練習。
(九)羅馬史略，附意大利開國史。
(十)地理概述。

(十一)法西斯主義要義。

(十二)拳擊術。

(十三)籃球。

(十四)射擊。

(十五)柔軟操，繩遊戲。

(十六)生理實習。

(十七)游泳。

(十八)救護須知。

(十九)其他。

國立體育學院現有學生八百二十八人，已畢業學生有一千五百人，畢業後由校派往全國青年訓練機關任體育教官。女子體育學院，現有學生一百二十八人，招收高中畢業生，畢業後擔任青年訓練機關女子體育教官。

此外尚有特設短期體育軍訓班，一九二七年至一九二八年之間，開設了七四四班，加入人數二二二、八六四人。

國立體育學院的設備，非常完善，風景幽美，門前有墨索里尼紀念塔，高度達四十米以上，以大理石砌成，最高層刻有墨氏的姓名，即是「一切領袖的領袖」的思意。院內建一廣大

運動場，看台係大理石造成，故有白色運動場之稱謂。運動場的後面是一座大森林，全國青年團五萬多人即在這森林內露營。第十三屆（一九四四）世界亞林匹克運動會，擬在這個運動場開幕，惜因戰爭所阻，深為浩嘆。場四週及院中各處，都置各省送贈的大理石像，場中可容集合運動員二萬人，場的四週都裝置播音台。

院中新建游泳池，直徑三百公尺，闊約二百公尺，兩端有室內溫水游泳池，同時可容四百人。

五、意大利都璽運動場（Statnio Mussalini）

都璽運動場建築異常偉大，或稱墨氏體育場，其田徑賽場附足球場之直徑二百公尺，跑到周圍為四百公尺，四面看台可容七萬五千人，看台下可容觀衆一萬人。此外有籃球場，排球場八，網球場二十，游泳池一，四圍均置看台。這游泳池設計非常完善，有沐浴室三間，裝有淋浴，每間二十處，作未入池洗澡之用，池兩旁有休息室數十間，池的周圍裝有強度電光燈，夜間遊泳如同白天，有辦公室數十處之多。參觀席分四層，可容數千餘人，池邊裝厚玻璃，指導員透視池中，察看游泳姿勢，以便校改指導。東部有跳台二座，兩旁層層加高，有十五級之多，可容觀衆二千人，池底下層洗衣處及烘衣處，機器間有自流井，深五十呎。

六、意大利國民射擊協會

意大利國民射擊協會，成立於一八八二年，該會前屬於陸軍部管轄的，射擊槍枝由陸軍部

發給，各省設分會，各縣分設支部，射擊費用，都由省縣政府供給。如今全國打靶場已設立的，大約有七百多個，各場教官由分會或支部敦聘，或在野軍官擔任，但須受分會或支部主任監督。會員每年繳納會費三意金。定每星期日及休假日舉行演習，規定每年至少演習二十五次，分會每年施行二次以上的公開競技比賽，支部每年施行一次以上公開競技比賽，每二年舉行全國軍民聯合競技會。

七、意大利軍隊體育

意大利非但切實推行體育軍事化，並且軍隊訓練體育化，已經很普遍了。意大利軍事體育化，是起於歐戰以後，中央參謀本部設立專課，司理全國軍隊體育事宜。一九二四年後，議會通過了國民體育法，同時頒佈新軍事法，全國軍事體育化，便開始實施了。

羅馬設有軍事體育學校，每年分三期，召全國海陸空軍的軍官，或現任體育指導員，實地訓練三個月，三個月內所修體育課程，為劍術，刺鎗，游泳，足球，和其他田徑運動的技術練習，畢業後分發原部隊擔任體育指導。經相當時期，如有優越成績，由各部隊長官呈報，保送若干名，施以九個月訓練，訓練課目有高等體育，軍事體育和管理，體育行政法，技能指導等，畢業後仍回原部隊任務，或擔任體育教官，或高等司令部體育顧問。

一九二一年，意大利某師部籌設師部運動場，全國響應，先後開闢者有數百所以上，該師的體育指導部，主任為少校階級，部中任務如下：

（一）凡直屬部隊的體育事業，實施項目，以及教授方式，務取一致，以收普及全隊增進效率。

（二）與管區內的民衆體育協會，隨時聯絡。

（三）主持全師運動競技表演。

（四）担任師部運動場常任管理員，據意大利陸軍部預算，全年以一百十二萬意金，專補充設備軍隊之用。

八、意大利民團體育訓練（警衞隊）

意大利的民團在政治上佔重要位置，墨索里尼能取得政權，全仗民團武力，中間曾一度解散，一九二三年復經成立「政治上警衞隊」，此警衞隊的主要任務，是維持社會秩序，負公安勤務之責，但是在戰時編入正式軍隊，因此平時對於身體和技術的訓練非常注意，與意大利的常備軍並無差別，他們日常訓練的範圍如下：

（一）軍事學和常識。

（二）機關鎗訓練，火燄發射器，手榴彈使用法。

（三）擊劍角力比賽。

（四）騎馬駕駛術。

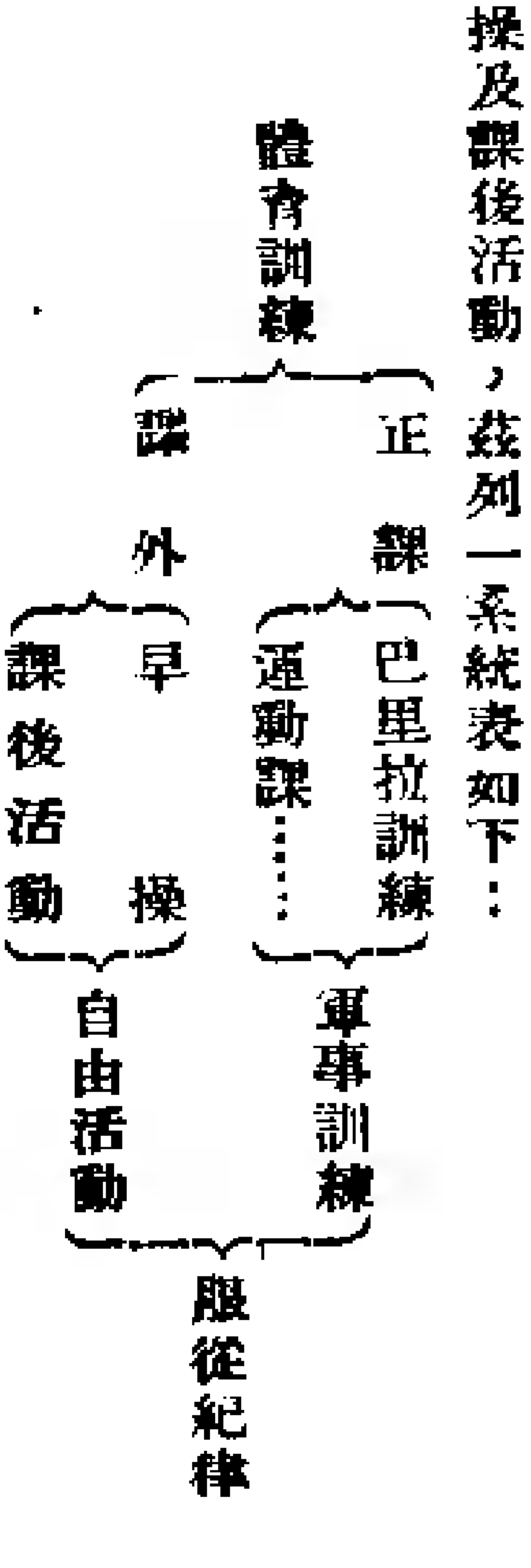
（五）滑雪爬山。

（六）常備軍中實地演習和見習。

（七）球類田徑賽的練習。

九、意大利學校體育

意大利學校體育，分為課外及正課二方面進行，正課包括巴里拉訓練及運動課，課外有早操及課後活動，茲列一系統表如下：



巴里拉體操，初年級先徒手操，器械操，最後是槍操，高年級則為散兵線，衝鋒，射擊等，不時有緊急集合，全副武裝行軍，到目的地後，即作戰鬥演習等。

各校組織有各種體育聯合會，如大學體育聯合會，中學體育聯合會，主持大學或中學聯會體育事宜，並在教育部監督之下，推進學生運動。中學生如不加入體育會，或加入者不從事運動，學校當局即令其退學或降級。每一中學生，每星期內必須要有二天的整個上午或下午受嚴格的體育訓練，一學期內，必須有八個整天的團體競技和野外運動。

不論大中小學，每星期日上午，備水壺糧袋，全身武裝，赴公園中大會操，舉行檢閱。

意大利政府鼓勵學生旅行，任何交通機關准打三折，同時可以寄宿在當地學校宿舍內。

十、結論

意大利自墨索里尼獨裁後，以軍事化的體育，以體育化的軍事來訓練青年，使全國青年有鋼鐵般的身體，能使用鋼鐵造的武器，意國青年訓練，可以說已登峯造極，爲世界的首位。回顧我們老大的中國青年來作一對比，能不心傷！而且他們切重實際的精神，以及軍隊體育訓練，民團體育訓練，學校體育訓練的嚴格和普及，亦堪爲我國做傚的！

第五章 斯拉夫族及巴爾幹半島諸國

（蘇俄、捷克、布爾加林、土耳其、希臘）

第一節 蘇俄

一、俄帝制時代的體育

俄國在沙皇專政的時代，國家設立學校，祇有貴族和地主以及資本家的子弟，才有受教育的機會，於是一般貧民以及勞動人們的子弟，爲着生活的壓迫，實沒有受教育的可能。

他們所注意的不是體育運動，而是怎樣能夠說好法國話，怎樣去選擇好的法國的美酒來飲，怎樣去玩弄美麗的婦人。

俄帝制時代的體育，當然是少數貴族地主及資產階級的消遣品，以乘馬，打獵，網球等爲高尙的娛樂，一切團體競技運動，都認爲下等遊戲。雖然因了世界各國提倡體育的影響，俄帝曾於一八八六年至一八八九年，宣佈體育爲學校的必修科，但是事實上並無推行體育的決心，無組織，無經費，無師資，少設備，所以只能形式上說有體育這個名詞罷了。

二、革命後的蘇俄體育

一千九百十七年十月革命後的俄國，正在軍事共產主義的時期，革命政府所注意的，是集中整個的革命勢力，消滅反革命的勢力底殘餘，這個時期，還談不到國民的體育。在軍事共產主義時期的終止，開始新經濟政策建設的時期（1921—1927），當局才有餘力來提倡國民體育，在這個時期，可以說是蘇俄體育萌芽的時期，在這個萌芽時期中，一九二三年，蘇維埃政府於中央執行委員會之下，組織各學校，各工廠，礦山等勞動組合，及社會團體之體育會，及體育俱樂部，並且聯合世界各國的左翼勞動者，另組織「國際勞動者世界運動會」，與奧林匹克大會相對抗。

三、蘇維埃國民體育的統制

當蘇俄第一期產業五年計劃規定時，繼而有五年赤色體育計劃的建立，他們深信欲增進工人和農民的生產效率，非先養成工人農民本身的吃苦耐勞的精神和體格不可，所以他們提出口號「體育是勞動者的防衞劑」，「體育大衆化」，「體育普遍化」，並且把運動作爲一種國民的政治教育，當作國民軍事教育的輔助。

全國體育活動，無不由國家機關監督指揮，不容個人自由活動，並且排除相反的主張。

四、蘇俄體育組織系統

在莫斯科有「蘇維埃最高體育會議」，各聯邦中亦有同樣的機關，各產業區，工場，官署，學校集團所在，有五人以上即可組成細胞組織的體育機關，加盟於附近各支部。全國體育

策劃，是取決於中央體育最高會議，各支部全民體育的實施均歸中央指揮。一九三一年，中央最高體育會議，創立了一種獎勵體育的法規，凡身體強壯，運動技術優良的體育運動員，給與「勞動防衛資格證」。獲此證的人，可以將這證作為徽章佩帶，可以進體育學校肄業，可以參加國內或國際運動大會。得此證的人，使民敬仰羨慕，是無上光榮的。

五、青年訓練

青年是一個國家的精華，蘇俄建設可以說是由其青年促成的，蘇俄的青年訓練的要旨在「自動」與「努力從公」，也就是蘇俄人民生活的準繩。這種訓練在養成充分的革命精神，作一個勇敢犧牲，進取，為人類謀幸福的戰士，作將來國家中堅分子。

要達到這個要求，體育訓練是佔大部分的因素，在「習慣標準」第一條便規定，勤練身體，保持健康，每天要早操，要運動。在「入團信條」中第六條：每天要操練，勤於運動，使有健美的身體，要能嫻熟軍事上基本技術，養成為國家，為世界的精神，體魄。第九條：團員在快樂生活中，養成健全的體魄，每天有二小時運動的規定。

蘇俄青年訓練的組織，方法嚴密，行動整肅，依年齡形成三個階級。

（一）幼年團（Little Stoberists Octobrists）或譯為十月團，是青年團體的最基本組織，是八歲至十一歲的青年組織而成的，着重戶外運動，野外旅行，露營，游泳，爬山，音樂，藝術等活動。

（二）少年先鋒團（Pioneer Society）：凡十歲至十六歲的男女兒童，均應加入，除幼年團之學課外，尚有軍事訓練實施小型演習。

人數如下：

一九三五年　一，〇〇〇，〇〇〇人。

一九二九年　一，八三二，五八七人。

一九三二年　四，〇〇〇，〇〇〇人。

（三）青年共產團（Young Communistic Party）由十六歲至二十五歲的男女青年組織，凡少年先鋒團受訓後，經考核有發展者，始得入這團。

蘇俄青年訓練的課目，大概如下：

1.政治社會等問題，每星期討論一次，規定日期舉行辯論會。

2.音樂及藝術修習，盡量發揮天才的特長。

3.每日二小時的戶外運動，田徑賽，足球，籃球，射擊，游泳，角力，劍術，潛舟術，帆船術，滑雪，踏車。

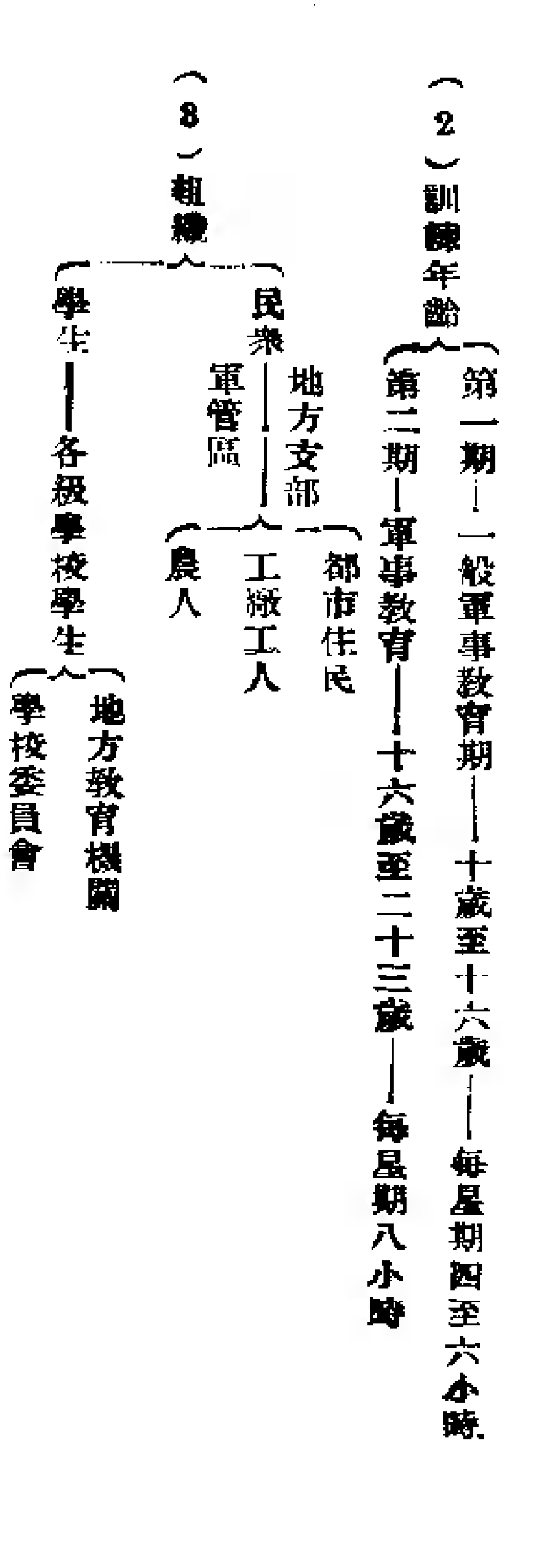
4.每星期作野外旅行二次。

5.每兩星期作野營組織，露宿帳蓬，作軍事實習，如露宿，爬山，伏倒前進，測量距離，決定方位，使用指南針等。

6. 軍器使用，作戰要義。
7. 農事工作實習，實際協助農人。

他們的教授方針如下：

（1）訓練目標
- 精神教育—政治（不特定時間）—擔任機關（地方支部）
- 鍛鍊體力—體育（每星期六小時）—擔任機關
  - 射擊協會
  - 軍事競技會
  - 地方競技會
  - 體育俱樂部
- 軍事教育—軍訓（每星期三小時）—擔任機關
  - 地方支部
  - 軍管區特派
  - 軍事長官
  - 共產黨青年團



（2）訓練年齡
- 第一期——一般軍事教育期——十歲至十六歲——每星期四至六小時
- 第二期——軍事教育——十六歲至二十三歲——每星期八小時

（3）組織
- 民衆——地方支部 軍管區
  - 都市住民
  - 工廠工人
  - 農人
- 學生——各級學校學生
  - 地方教育機關
  - 學校委員會

（4）訓練日期
- 民衆
  - 都市住民——公務時間外行之
  - 工廠工人——以不妨礙工廠生產的勞動範圍內行之
  - 農民——農田餘暇行之
- 學生——課內課外均行之

六、體育師資訓練：

蘇聯爲普徧實行國民體育，特設體育大學四處，及體育學院三處，在莫斯科，列寧格勒，

哈可夫，基輔，巴庫，學生總四千餘人。一九三四年有畢業學生四百十五人，由國家派往各企業團體作體育指導。莫斯科及列寧格勒二處，因辦理成績優良而榮獲列寧獎章。此外在各大都市中，尚有中等體育專科學校二十多處，畢業後充任各工廠及集體農場訓練幹部體育指導。蘇俄一般青年，對於體育師資事業，都非常願意，而且投考體育學校很是踴躍，一九三五年，莫斯科體育學院招生五百名，投考竟達一千六百人之多，基輔體育學院招生二百名，報名者亦達六百人。蘇俄當局爲一般對於體育事業的興趣的濃厚，同時感覺體育人材的缺乏，於是又在莫斯科中央體育場內特設中央體育學院，能收容學生一千人，規模之大，概可想見。全國還有三十多個體育訓練研究會，都在分門別類的研究重工業操作人員及工人有效的體育訓練方法。據最近研究所得，凡在工廠裏勞動的工人，如果在工作以前及休息時間予以適當的體育訓練，可以增加生產效能。據實驗報告：一冶金工廠生產增加百分之三十七，一印字廠生產增加百分之七，一煤礦生產增加百分之十一。

此外更有工人一萬多人，最近於工餘之暇，修畢一年的體育訓練的課程，他們都可以作工廠中的普通體育指導。

因爲急切的需要，蘇俄的體育師資，是不斷的大量的生產，因了師資充分供給社會的需求，於是他的體育訓練始能普遍施行，所以二者是互爲因果的。

七、蘇俄體育的設備

蘇俄的體育設備，可稱完善，各大都市中，都有大規模的新式運動場，運動場看台下層附設有電影院，莫斯科大伊諾夫運動場的田徑場周圍，建築有摩托車及自由車跑道。莫斯科中央運動場之面積，達三百頃，該場的中央人看台，設可容觀衆四十萬人。

蘇俄建築規定，每五戶內必有所教養館，館內必有運動場。

莫斯科河南岸舊農業博物館故址，政府將其改建為文化公園，園內有遊戲場，運動場，游泳池，及浴室等設備。

工廠或集團農場中的工人俱樂部，附設有兒童室，裏面聘有經驗看護員若干人，女工到俱樂部去娛樂或運動，便將兒童送入兒童室。

蘇俄的游泳池，到處林立；莫斯科的椰木游泳池，規模甚大，池旁設有圖書館，飯廳，休息室，籃球場，及網球場，民衆在此往往作竟日遊。莫斯科附近築成的新城，除有一個大運動場以外，尚有一座七〇、〇〇〇立方尺容積的遊泳池。蘇俄更能利用內河及海濱，開闢成天然的游泳場，一到夏天，便有成千累萬的人來游泳。裏海西岸的巴庫煤油區海濱，築有許多高低不同的固定跳台，以供煤油工人在此沐浴和游泳。

蘇俄體育總會，劃全國為十體育區，每區設一大體育場，專供十三歲到十八歲的男女青年參加各項運動，每場每日平均有青年八百餘人到場運動。

蘇俄將帝王成貴族的住宅，別墅，及各處教堂及廟宇，改為休養所，專供學生，工人，或

公務員在夏天在此居住半月或一月，以鍛鍊身體，日間男女都穿游泳衣，男子或只穿短褲，從事游泳，日光浴，打球或散步，使入皮膚變成棕紫色。

八、蘇俄的兒童體育

蘇俄的五年計劃中，創立一個兒童小五年於計劃，關於兒童的健康方面尤其注意。託兒所裏有室內戶外遊戲場，寢室有遊戲室，遊戲室內陳有各種玩具，如鐵鏈，鐵錘，飛機，兵艦的模型，任兒童自由選取玩弄。

幼稚園內有室內遊戲場，與露天運動場，教室，音樂室，小工廠，寢室，陳列室，及浴室，運動場上設有各種兒童運動器械，並有靶板，訓練兒童射擊的姿勢，瞄準的方法及軍事精神，幼稚園的教育包括遊戲，步行，室內柔軟之勞動，戶外體操，講故事，及保健，衛生，軍事精神等訓練。

蘇俄境內的公園花園之內都設有遊戲場所，每到夏天，兒童們便穿長不及膝蓋的上衣，成羣結隊在草地上跳躍滾翻，天真活潑，據教育人民委員會統計，全蘇俄兒童遊戲之數量：

年度	遊戲場數	收容兒童數
1924	300	1,500.
1925	1,500	75,000.
1926	2,131	149,686.

1927	2,956	168,519.
1931	458,600	1,200,000.

蘇俄兒童遊戲場的經費，據一九三三年報告，則達199,989,000盧布。

蘇俄對於兒童體育，可以說真正達到普及的地步，而兒童們對於運動的興趣，當然非常濃厚的。

九、蘇俄學校體育

蘇俄各級學校，都以體育為必修課程，校中更有俱樂部，俱樂部主要活動為體育活動，政治宣傳，藝術等事。初級勞動學校的體育，就開始着軍事基本動作的準備，及團體競技，如賽跑，障礙競走，各種體操，球類比賽，攀用繩梯，室內器械遊戲及兒童舞蹈表演。中學勞動學校，體育課程內包括游泳，划船與各種陸上活動及團體遊戲，工廠補習學校，非常注重體育，加倍於普通學校。「斯烏愛爾特洛夫」大學，除俱樂部外，尚組織運動部，有瑞典式體操，及各種其他運動。蘇俄每個學校內設有醫院，每季檢查學生體格一次，每年夏天，全體學生到休養所休息一個月，學生在校內有自治會，會中設體育股，掌組織及進行同學間的體育事宜，並按季舉行各種運動比賽。

蘇俄更設有健身學校，健身學校是對於有疾病的學齡兒童，分組予以健身訓練，使兒童健康，同時予以中小學教育的機會。

健身學校的教育工作如下：

（一）實施嚴格科學化的教育管理，學校在整個教育計劃中，應保證每日有六小時的室外活動的功課。

（二）應按學生身體狀況，分別分組實施體育訓練。

（三）課外須按學生之志趣與願望，組織各種研究小組，如政治組，體育組，技術組，圖書組，音樂歌舞組等等。

健身工作內容如下：

（一）公共衛生和傳染病的預防。

（二）學生健康的保護和監視。

（三）個人健康和衛生及健身術的體育訓練。

（四）飲食衛生，尤嚴禁私吃雜食。

（五）衛生文化上的工作。

健身學校體育功課時間：

初級小學　1.5小時（每日）

高級小學　2.0小時（每日）

初級中學　2.5小時（每日）

十、蘇俄民衆體育

（一）航空運動：全國有一百三十八個航空俱樂部，工人或集體農民，一有閒暇，便去從事於駕駛飛機，跳航空傘，跳傘及格的有二萬人以上，能駕駛飛機的亦不下數千人，這種運動在蘇俄可以說是很普遍的了。

全國有滑翔機站二百三十多處，各工廠及農場尚有滑翔飛行組織六千五百餘個，並有滑翔學校十個，一九三五年開第一次蘇維埃聯邦滑翔飛行大會，參加有八十架，飛行達三萬八千六百公里，造成七個世界新紀錄，全國業餘滑翔機飛行家有三萬人以上。

（二）夏季運動：夏季運動最盛行的當然是游泳，在游泳池或海濱或河中，蘇俄男女青年穿有短褲或三角布練習游泳，並且在河岸或海灘上日光浴，皮膚鍛鍊成棕紫色；全身是鋼鐵的肌肉上，顯出十足的健康美。

此外尚有球類運動，如網球、足球、籃球、壘球、排球等，他們是不受規則的束縛，人數又不依規定的，因為他們對於勝敗是滿不在乎的。

（三）冬季運動：蘇俄冬季，舉國若狂的從事於滑雪及滑冰運動，尤其是紅軍，時常作團體的長距離滑行，一九三四年冬天，紅軍二十人全副武裝，經十八日之久，通過最艱險的阻礙，為世界滑雪運動別開生面，滑行一千一百二十三公里，造成世界新紀錄。爬山運動在冬季亦非常盛行，一九三五年在莫斯科舉行聯邦爬山大會，研究如何發展全國爬山運動，同年冬集體農

民一百三十八人，攀登五、五九五至五、六三三公尺高的愛爾布路慈山絕頂，中央亞細亞紅軍三百二十五人，衛上帕米爾高原，其中有六十八人登馭拉糸西亞最高峯，高度達六〇、六〇公尺。

（四）國內民衆運動七賽及紀錄。

1.射擊比賽—蘇俄人民兒童時便知道射擊，所以射擊在蘇俄不論男女老小他們都會射擊，一九三四年七月二十四日在莫斯科舉行射擊比賽，五人破世界紀錄，茲列表於下：

年度	國度	姓名	距離	發鎗數	中的數
1931	波共	錚趾司基	100公尺 200公尺	300粒 300粒	共569粒（世界紀錄）
1984	蘇俄	元奧特諾夾科夫	100公尺 200公尺	300粒 300粒	共579粒
1934	蘇俄	羅欽	100公尺 200公尺	300粒 300粒	共579粒
1934	蘇俄	加爾命	100公尺 200公尺	300粒 300粒	共576粒
1934	蘇俄	彼部寧	100公尺 200公尺	300粒 300粒	共574粒
1934	蘇俄	西列克西夫	100公尺 200公尺	300粒 300粒	共570粒

2.民衆汽車競賽——每年舉行一次，從莫斯科至海參崴之間的汽車競賽。

3.競艇比賽——

（1）赤塔到北庫頁島競艇比賽。

（2）赤塔到尼布楚間的競艇比賽。

（3）尼布楚橫渡海峽而至北庫頁島競艇比賽。

4.長距離游泳比賽——達弗摩體育聯盟的游泳選手瑪林和法爾林二人，經一月的練習，卒能創造長距離游泳新紀錄，瑪林以十三小時五十二分十二秒游40.8公里，法蘇林則以十三小時十八分四十二秒游84公里。

此外尚有囲繩比賽，球類比賽等，不贅述。

5.蘇俄民衆體育團體數量（即民間體育會的數量）——

（1）足球會	224
（2）陸上冰上曲棍球會	150
（3）器械操會	94
（4）籃球會	89
（5）網球會	80
（6）乒乓球會	68

(7)排球會	66
(8)拳術、角力、舉重聯合會	54
(9)自由車會	40
(10)划船會	82
(11)游泳會	94
(12)健身操會	24
(13)滑雪滑冰聯合會	200
(14)擊劍會	19
(15)田徑會	94
總數	1158

6.跳舞——蘇俄提倡跳舞的目的，是藉跳舞節奏，獲得心理反應的利益，有許多團體都開辦定期的跳舞會，他們跳的不是貴族風味的，「古典舞」，或「登肯舞」，他們正在竭力研究大衆化，通俗化的舞蹈，凡在紀念日，慶祝會，及示威運動，能表演集團式的羣衆跳舞。

十一、蘇俄婦女運動

蘇俄婦女對於社會的建設工作的努力，是不願落後男子半步的，對於體育的訓練和興趣，

當然與男子是並駕齊驅的，但是有許多運動因了生理的限制而不及男子，那是例外。

一九三五年秋，莫斯科照例舉行秋季越野賽，參加九千餘人，其中婦女竟有一千一百六十七人，蘇俄現在有六百餘萬的優秀運動員，其中女子竟達二百餘萬人。

十二、運動防衛資格的考試標準

考試的內容是包括軍事項目，體育技術，及衛生智識，根據年齡大小分上中下三個等級，茲將各級標準考試項目，表列於下，以供參考。

男子組：

等級	初級	中級	高級
年齡	18歲—25歲	25歲—35歲	35歲以上
標準成績／考試項目			
100公尺	14.5秒	15秒	16秒
1000公尺	3分35秒	3分40秒	3分50秒

跳遠	4公尺	3.8 公尺	3.50公尺
跳高	1.20公尺	1.15公尺	1公尺
100公尺游泳	2分10秒	2分20秒	2分30秒
引體向上	6次	6次	6次
1000 公尺自由車	40分	40分	40分
10000公尺滑雪（由下而上）	1時15分	1時20分	1時25分
擲手溜彈（700克）	35公尺	35公尺	30公尺
運輸子彈箱（12公斤）	200公尺	200公尺	200公尺
1000公尺防毒面具行軍	不計時間		
軍事訓練	口試和實地訓練		
公共衛生急救術	口試和實習		

女子組：

等級	初級	中級	高級
年齡	17歲—25歲	25歲—32歲	32歲以上
標準成績 考試項目			
100公尺	16秒	16秒	17秒
500公尺	2分	2分10秒	2分10秒
跳遠	3公尺	2.50公尺	2.50公尺
跳高	9公尺	8公尺	7公尺
100公尺游泳	2分30秒	2分40秒	2分50秒
攀繩	3公尺高	2公尺高	2公尺高
10000公尺自由車	50分	50分	50分

800公尺滑雪	24分	25分	26分
擲手榴彈（700克）	25公尺	23公尺	20公尺
1000公尺防毒面具行軍	不計時間		
軍事訓練	口試和實地訓練		
急救術和軍事看護	口試和實習		
公共衛生	口試和實習		

如果有一項不能達到上列表內規定的標準，即不能得到「勞動防衛資格證」。得此證章者為無上光榮。一九三〇年蘇俄得此證章者為二〇〇，〇〇〇人，一九三五年已達二，五〇〇，〇〇〇人，在五年內竟增加十倍以上的人得「勞動防衛資格證」，易言之，即是五年內蘇俄增加十倍以上的健壯的戰士。

十三、蘇俄體育大檢閱

蘇俄每年於慶祝五一節時舉行盛大的體育大檢閱，檢閱節目有球類比賽，田徑運動，競舟，游泳、射擊、鬥拳飛行、跳航空傘、自由車比賽等等，此外尚有成千成萬的男女青年，整齊隊

伍・手持鮮花跳着土風舞遊行唱歌，各種團體表演，並且有許多體育團體到鄉村遊行。

十四、蘇俄體育經費：

蘇俄體育經費列入國家正式預算之內，據一九三九年竟爲七千二百萬金盧布，最近幾年更有增加。

一九三三年　一二八、三六二、〇〇〇盧布。

一九三四年　二一二、八七〇、〇〇〇盧布。

一九三五年　九九六、〇六〇、〇〇〇盧布。

十五、結論

今日的蘇俄體育，其發展的情形，眞有一日千里之勢，尤其是對於工農的體育，格外的注重，除了普遍化平民化之外，並且注意軍事化。其可以給吾國借鏡的便是特設體育大學，工農體育會，青年運動會，小學體育教師訓練所，及世界工人運動會。又由中央政府頒布國民體育獎章標準，無論男女都按着年歲舉行體育考試，其一切組織管理都由政府派員負責去執行，這是全世界最新組織，他們第三個五年計劃更是特別注重。蘇俄的革命，對於體育的猛進，實在出人意料之外，亦可說是體育的革命，因爲他們早已認清體育的重要，在公布電汽化時候，同時也就宣佈國民體育化，不肯放鬆半步，雖然經濟萬分困難，各國又是相繼的和他絕交，但是他還能夠閉門提倡體育，來增進國防的實力，吾國對此實覺慚愧萬分了！

蘇俄是專門注重提倡民衆體育的，在第一個五年計劃裏就公佈了團體化的訓練和行政方案，現在是第二個五年計劃過程，她已有了團體化的結果，除了第一個五年計劃裏訓練了五百位中小體育教師外，現在已有五六所國立或省立的體育大學，至於專門學校亦有廿餘所之多，這不能不使人佩服他們的努力，而且從一九三二年第一個五年計劃完成後，就在第二個五年計劃裏請了外國體育專家，希求參加國際的比賽及一九三六年的世界運動大會，至於驚人的成績亦常見於報端，這即先團體而后個人。

蘇俄體育發達和普遍，的確的由於政府和人民一致，下最大的決心和長期努力的結果，並且不是偶然的事，蘇俄的政體，我們未必贊同，但是斯拉夫民族這樣苦幹實幹的精神，是值得我們敬佩的。

第二節　捷克斯拉夫

一、歐戰前的捷克斯拉夫的體育活動

捷克的體育教育雖然在十四十五世紀時就開始，但是那種光芒是非常微弱，對於後世的影響是很有限的。

十七世紀捷克斯拉夫民族是被別國壓迫，一八四八年，就有沙哥爾（Sokol）聯盟的體育聯合會的發動，在波希米亞（Bohemia），舉行第一次大會以后，便不見有轟轟烈烈的氣象，

那時體育團體的組織，尚有一個學生體育聯合會（Students Gymnastic Association），但不久即行消滅。

一八六二年，德國主動在捷克組織一個捷德體育聯合會（Czech-German Gymnastic Association），大部分的捷克人當然是很願意接受的，但是在德國的日耳曼人大加反對，不願意有與捷克聯合的體育會，當時捷克人感覺到這樣被人輕視，這樣受辱，於是被愛國心激進，就組織了一個獨立的「捷克體育聯合會」，米霞斯來霞博士（Dr. Miroslar Tyrs）担任這運動的領袖，並與格勒兒弟二人（Dr. Edovad Gregr Dr. Tu Linsgregr）於翌年訂定會章而成立這個體育會，以為獲得民族自由國家獨立之動機，當時會員僅七十五人，公推佛格遲（Tindrich Fugner）為會長，米霞斯為副會長，至一八六四年這個體育會才決定用沙哥爾的名稱。自此以後，天天傳播注意於專門的訓練和組織。

一八六三年到一八六三年他編了一本捷克斯拉夫體育術語集（Czech Gymnastic Nomenclature），這術語集到今日的捷克尚遍應用的，在一八六八年，他發行了一本「體育原理」（Elements of Gymnastics）第一集敍述他原來系統組織和方法等，從一八六五年到一八六七年，他發表了統計上體史上的評論，敍述沙哥爾運動的鳥瞰，和今后發達的計劃，在一八六三年，他和米雪爾博士（Dr Musil）建立了體育小學（Gymnastic Institution For Boys），在一八六九年建立了「伯格加婦女體育會」（Gymnastic Society for Pragne Womena ans

Girls.）沙哥爾體育會在天霞博士的辛勞經營之下，便見蒸蒸日上，在一八八一年，在捷京伯拉格舉行第一次沙哥爾全會，同時慶祝沙哥爾國民體育建立的二十週年紀念，場地是在伯拉格的斯泱勒開（Strelecky）島上的運動場上，到會會員有一千六百人，極一時之盛。

自天霞博士死後，沙哥爾主持無人，於是只能局部組織，有哥靈（Kolin）天霞分部，有伯拉格的中央波希米亞分部等等。

至一八八九年三月間，捷克沙哥爾總會（Czech Sokol Community）復行組織，這總會包括十一個分部，中間有一百五十二個區分部，會員一萬七千九百五十九人。

一八九二年捷克境內又有一個馬拉維斯來西沙哥爾全會（Morairan-Silesian Sokol Commnuity）的成立，一八九六年這會便與捷克沙哥爾總會合併而成捷克斯拉夫沙哥爾，後改名爲捷克沙哥爾聯合總會，捷克國民體育的推進從此奠定了很鞏固的根基，到了世界大戰之時，他們將平時以體育方式訓練成的精神和能力，充分的在西線戰場上發揮出來，捷克軍隊的耐久戰和勇敢，是全世界所欽佩的，歐戰結束後，他便以勝利國的地位而獲得獨立，一雪三百年來被人壓迫的奇恥大辱，人們說捷克的體育組織和活動使得捷克獨立，這並不是過分的話。

二、捷克斯拉夫體育現狀

（一）沙哥爾體育教育的目的：

1.鍛鍊與增進個人的健康。

2. 訓練堅強的意志，自制能力，堅決而耐久的性質。

3. 使人民能增加工作效率。

4. 訓練人民在社會中爲社會而服務。

5. 強健國民種子

6. 增進人民禦侮抗敵的能力。

7. 以美觀來感化人民，教誨人民具有審美的觀念。

沙哥爾團體是採取了實際的訓練方法，用很多的運動種類，完成沙哥爾的體育教育的目的。

（二）沙哥爾體育教育的意義：

1. 國防上的意義：國防上體育教育的意義是敏捷，強健，和養成體格上的作戰能力，這并不是一時能培養出來的，必須經過長時間的活動和訓練。

2. 健康上的意義：沙哥爾的體育教育并但注意身體的健全，同時注意到全能的發展和平均的發達，體育一方面可以鍛鍊肌肉，他方面可以使內部各器官及其功用的健全，所以沙哥爾體育教育很注意全能運動，他們並不希望紀錄增高而不顧運動者的健康，他們希望這種全能運動有平衡的進步。

3. 道德上的意義：沙哥爾體育教育更注意到道德方面，造成一個堅決有爲的好國民，

養成每個人有負責任，相親相愛，替人服務，和藹，服從的好德性，故體育訓練不但使人民知道道德，而且使人民有道德的行為。

4. 智慧上的意義：沙哥爾的體育教育是訓練意志力的一種有效方法，認為健康和壯強是智慧發展的基礎，所謂「健全的精神，寓於健全的體魄」，智慧是不能與肉體分離的，體育訓練是要使智力尖銳，培植記憶力和正確的判斷力，訓練頭腦的敏捷，精細和沈靜，養成勇和平衡的思想，自信力，堅強的意志。

5. 審美上的意義：全能運動能使身體對稱，活潑，健全，達到動作的美和體格的健美。

6. 經濟上的意義　身體強壯是工作唯一的條件，體育教育可以增加生產力量，繁榮國家經濟發展。

（二）沙哥爾的組織：

沙哥爾團體的基本單位就是個人，由個人組織成區分部，由一地方或一邦的區分部組成地方聯合會，由各聯合會聯合成全會，叫做捷克沙哥爾聯合全會。全體會員大會為最高權力機關，每年舉行常會一次，執行委員會由全體大會中選出，任期一年，委員會中設主席一人，副主席一人或二人，男子隊長一人，女子隊長一人，教育長一人，和其他會員若干人，擔任秘書會計等職，由教育長委教育辦事員若干人，和男女組織各一人，使所有的活動為身體上，精神

上的訓練、組織、表演、宣傳、編輯、廣告事務，
沙哥爾區分組，總會裏的委員教練都是義務的，均爲愛國熱誠所激而工作的，並無領薪[illegible]
補助費。

沙哥爾聯合全會的經濟，也不受國家的補助，其費用的來源，除[illegible]員的年費及[illegible]會員的入會費收入外，并由會員捐募得來的。

新會員入會的規定，凡捷克人或斯拉夫人，[illegible]，在信仰上，行爲上，表示其有愛國心和道德的人都可參加；外國人[illegible]參加。入會手續，應先做過試驗會員[illegible]個月或一年，[illegible]下的新會員，必須受體育訓練[illegible]。

（四）捷克斯拉夫的體育師資訓練

衞生部所辦的兩體育學校，一在捷克境[illegible]，一在南部名[illegible]（Frebou）。

此外捷克沙哥爾全會設有教練班，這教練班[illegible]分爲三部：

1. 一部是高級訓練班，修業期爲六星期。
2. 一部是低級訓練班，修業期爲二星期。
3. 一部是特別體育班，[illegible]就[illegible]訓練[illegible]。

（五）捷克斯拉夫的學校體育：

捷克整個體育，事實上不歸教育部而歸衛生部管理，學校體育功課略述如下：

1.大學：無規定的體育功課，而由學生自動，大部學生都是沙哥爾體育會會員，而在體育會中運動，至於學校中之體育設備，非常完全。

2.中學：每週體育課二小時。

3.小學：每週體育課三小時。

（六）捷克斯拉夫的軍隊體育：

捷克在以前的軍隊中，各級體育指導及教練均由德人把持主使，但自歐戰後則更換領袖人物，而其他一切軍警界仍照德國施行各種體育訓練，所以全國軍隊裏也聘請了體育教官，加重軍人新五項運動的訓練。

三、結論

捷克斯拉夫體育的推進，以沙哥爾為中堅，在大戰時，沙哥爾以復興民族的精神，參加內外革命工作，大戰中，沙哥爾許多精銳份子的死亡固然是很大的損失，但是他們所獲的代價是多麼偉大，能使捷克斯拉夫獨立，進一步，沙哥爾為國家已建立了一個永久獨立基礎，這基礎，就建築在每個健康身體的男女青年及國民身上，沙哥爾之功偉哉！

第三節　布爾加林

布爾加林是巴爾幹半島的一個小國，積103·146km，人口5十mill，他們國內一切體育組織，也含有軍事化，因要爭取自由反抗土耳其壓迫，學校體育教材大概採自德國，所以在大城鎮及鄉間裏，到處可以給你看見德國式的器械操，每年舉行青年全國運動大會一次，約那克是青年英雄Junak—(Junger Held)，其組織與沙哥爾相同，其服裝爲紅色上衣，馬褲，皮靴，非常威武，爲一般青年所崇拜。至於體育組織在一八九八年已有全國體育總會的組織，同時早已加入世界運動會，比中國先登國際舞台！

第四節　土耳其

自從歐戰之後，土耳其的體育非常的發達，執政的人放大了眼光，認提倡體育是奠國家的基礎，故自歐戰後努力提倡，盡量的宣傳，第一是受了德國的洗禮，因爲果爾特將軍(Dr. Freiher. Von Der Golty)及何弗(Oberst Von Hoff)在土耳其提倡德國式體育。

所以器械操差不多普通了全國，後來又設置全國體育視察員，並且送到瑞典去研究，所以瑞典式的體操也風行了土耳其，現在却專注意于軍事體育，其實施的方法，是仿照德國與國辦理的，至於青年運動，如童子軍等等，是由陸軍總長兼任會長的，在一九三一年，特派五位軍

官到德國去從事研究，預備回國創設國立軍事體育學校，從這裏可以看出他們政府對於體育的注意了。

果爾特將軍特別提倡青年體育，兒童運動，後又被陸軍部特命加重青年訓練，歐戰後一九一九至一九二三年間，採用英式足球甚烈，現仍發展不已。一九二三年總統凱木爾下令於安哥拉地（A'gora）組織全國體育總會，統制全國民眾體育事宜，並注意團體運動，輕視個人選手訓練。又同年沉尼（Sirri）提倡學校體育，組織學校體育會，從此大中小學定為必修科，並召開體育補習班，男女兼收，於是學校運動會以及一切體育表演，均於此時並進，全國健康教育已樹立一基礎也。

最近土政府專門注意青年體育，軍警運動，並希望最短期間除軍事體育學校外，能辦理中央體育大學校，現已於一九三三年敦請德人第門（Dr. Diem）到土專門代為籌備一切，同時又派送本國富於經驗及幹才的體育司人到意、法、美諸邦學習體育，至於民眾體育，亦倣照德國頒佈標準獎章獎狀等，其所以能有一日千里之進步，都是政府努力提倡之功。

第五節　希臘

希臘原為體育的鼻祖，但是因為年代深遠，國運不振，已經到一落千丈的地步了。他們的學校體育，仍舊定為必修課程，希臘體育除了健身操之外，多注意天然活動，但是一八三七年，

封轉移到德式器械了，一八九六年，在雅典舉行第一次世界運動大會，是寄他爲身體的意義，又在一八九九年，由政府頒布法令注意青年體育，很有復古的意義，雖惜大會所佔地位很低，所以現在政府及體育同志們，認爲是很恥辱的一回事，大有奮勇直追的趨勢，現在雅典仍舊有六個體育督學，各縣也有指導員，各學校仍舊有着體育主任，就是現今世界的體育行政和管理，大都根據古希臘時代而來的，他提倡體育的原則及重大的目標，均爲全世界所採納，故有鼻祖之名。

第六章　遠東諸國（中國、日本、印度）

第一節　中國

一、緒論

（一）三代前後　三代以後即紀元前二六九七年（2697＋1944＝4641）有名陰康氏者，曾因醫治消腫病，而發明一種消腫舞，惜乎失傳，這實為現今歐美醫療操，故此操的鼻祖，而舞蹈術亦發源於彼時，此為中國體育來源最古者。迨乎三代，紀元前（2300－300）將禮樂射御書數，稱為六藝，其中射御二藝，專指體育，可成體育，至此時已粗具規模矣。

（二）東周戰國　到東周戰國時代（紀元前770年），各國競尚霸業，羣雄繼起，因之紛亂特極，但中國體育於此時期大為顯著，那時所謂職俠武士，前起後繼，這便是所謂中國當時的運動能手，體育專家啊！

（三）前後兩漢　漢武帝時（紀元前206年）有「魚龍百戲」之遊戲，這時中國體育，便漸由個人健身之技術，而趨勢於團體遊戲之組織了，後漢時（紀元後200年）華陀之「五禽遊戲」係由團體遊戲，而成天然養性之術，更較前進步了，中國體育之發展，當以此時為盛。

（四）唐宋衰替　唐宋以後（紀元後700—1100）科舉興，文風盛，所謂體育在教育已無

地位，蓋當時的人多尚空談，而不求身體上之健康及安適，他們視身體上有用之練習，為費時耗神之舉，所幸當時深山僧道，陋巷義俠，仍有苦心操練者，以作利己保身之用，而一般民衆對於體育之眞理，則莫名其妙，中國體育之消頹，莫此為甚。

（五）明末清初　明末清初時（1368—1600明朝，1662—1912清朝），中國體育雖未根本振興，然竭力提倡者，實不乏人，如顏元、陸世儀、黃梨洲、呂留良等，皆有拳術專書。

由上可見中國古代體育，盛衰無定，漫無系統，加以歷史較長，考據較難，但是載諸經傳及史册的，却有下列的各種：

1. 春秋時代的射，紀元前770——400B.C.
2. 隋唐的角抵戲，紀元後600——900A.C.
3. 漢代的劍和蹴踘，紀元前後各100B.C.——200A.C.
4. 晚唐北宋的擊毬，紀元後800——1——100A.C.
5. 漢唐時的秋韆和拔河，紀元後100——800A.C.

二、中國歷代體育概略

中國正史起自黃帝（2697B.C.），普通認為人民在此時期許久以前，早已漸止巢居，習以樹葉護體，獵獸為食，以網捕魚，鑽木取火，從事耕種，並用藥草。

中國體育的發展，可根據各時代討論之，因可表明其在中國文化，哲學，背景關係上之進

步和退步，中國歷史似宜分爲以下五個時代，

第一期自黃帝至商末（2697B.C.——1184）

第二期周朝（1184——246B.C.）

第三期自秦至隋末（246——618A.C）

第四期自唐至宋末（618——1277A.C.）

第五期自元至清末（1277——1912A.C.）

（一）第一期自黃帝至商（2697——1184.B.C.）

黃帝具有大權及智略，不獨爲一戰將，亦可稱爲一政治家，曾提高生活程度，講鑄幣，定歷數，徵田賦，製日曆，教蠶絲，造器具，如舟車，樂器弓矢，人民學織蔴及養蠶。帝又發展作字之術，考查植物，提倡農業，[illegible]與[illegible]之際，對於生活上其他技術，亦有發展，許多體育皆發源於此時，如打獵，角力，射箭，擊劍，蹴踘等是也，茲特略述如下；

1. 打獵　在中國古代歷史中，畋獵時常述及成爲帝王大典中之一部份，在農事已畢之時，國王常引導其人民出獵，以實習保衞之技術，此舉另有其他之利益，此限翦除有害動物以利農田之改良，併可獲山林中合宜之禽獸，以使作祭天之用，官獵皆於秋冬舉行之，故畋獵不獨爲帝王大典中之重要部份，於人民生活中實一要務也。

2. 角力　著名之舞角力者，爲蚩尤之弟兄，蓋蚩尤爲苗族之酋長，起抗黃帝，在戰場

上，其弟兄嘗用盔覆首，以與其對敵角力。

3.射箭　弓係揮所發明，箭係夷牟所造，此二人皆爲黃帝之臣，此種技術在夏以前無何發展，直至著名之射者后羿（2188—2127B.C.）代相爲君，當其在位八年，大半時間在從事於畋獵，以展其弓術之技能。

4.擊劍　許多人認爲在黃帝時，第一次之中國劍係用銅所製成，並且是採首山的銅鑄的，蚩尤在黃帝之前，已用刀劍鎧甲作戰，在此時期刀劍之進展，無可稽考，否則世界各國的兵器史上定佔首頁。

5.蹴踘　蹴卽踢，踘卽球之意，蹴踘乃一種球戲，此球係用皮製，內裝羽毛，黃帝發明此種遊戲，以教壯軍士敏捷合作，此卽世界各國軍事體育化，體育軍事化之鼻祖，但其後來之規則，亦失傳，實屬可惜之至。

6.舞蹈　在黃帝前神農時已有之，加陰康氏所發明之消腫舞，吾人可信黃帝爲此道之提倡最力者，因歷史上，已有雲門之記載，且此一種舞多認爲屬於黃帝之時者，堯（2357—2255B.C.）爲黃帝之重孫，曾設立咸池，此乃一種舞蹈，用在祭天之大典中者，舜（2255—2205B.C.）嘗教其四夷以成舞蹈得夷等之懽心。夏時（2205—1783B.C.）每當過節逢典，人民多舞蹈，以表懽欣，由此漸發展爲軍事與典禮二種舞式，考希臘以舞蹈爲，祭祀及訓練青年之用，吾國古時亦然，故體育與劇題識與中國。

（二）第二期周（1184—246B.C.）

中國史大綱有謂：「周代在中國史上開一新紀元，眞正歷史由此時開始，中華文化原理亦由此產生，周朝之於中華，如希臘之於歐洲，吾人現有之風俗，法律，及組織大半皆傳自此時」，因周時每二十五戶有一小學，每五百戶一中學，每萬二千五百戶一大學之設立，兒童八歲，爲入學年齡，高級學術包括（一）禮（二）樂（三）射（四）御（五）書（六）數，等爲六藝，總之，此時之教育，實有道德，智理，軍事，及體育之訓練，若至八歲束髮之年，子尙不從師，或在此年齡以下，不避水火之患，乃父之過，既從師而無進步，卽自負其咎，既有進步，而不謀其位，而不爲用，乃國王之過，玆特選述其要點如下：

1. 騎射與運動會

當周時角力與射箭及騎術並重，刀劍舞卽產生於此時也，射乃軍中之必須，爲學校所重視，每年有規定之時期，集會射術，帝王及大臣皆參加，以展覽皇家射校，此外並有小學，中學及大學之集會，每城中各有集會，普通每半年一次，其大集會爲每三年一次（此與希臘之運動會無甚區分）。在歷史中有一記述，表明當時射術之普遍，大聖孔子，有一次獵於矍相圃，該地之人民，環觀如堵，以察其射法，禮記載有十四種之靶爲諸侯在正式集會之用，後又從此正宗，發展投壺之運動，此爲非正式的從戶典禮，改爲在家中之社會應酬，其在此應酬中甚爲重要。

2. 舞蹈及表演

各級學校中亦教授跳舞，在前期以後，即大加改進，且分等級，自黃帝及庶人，所有男人皆必須習之，十三歲之童子，須習勺舞，後來再習象舞，至二十歲時，則習高級舞術，當初春之時，爲黃帝及民衆之跳舞期，皆須參加公衆跳舞表演，以定民衆跳舞之技能。

3.舞蹈與詩歌

中國古代之舞術甚似歐洲之古典舞，許多樂器及兵器常用於此種舞中，婦女亦參加，中國古時詩歌，常述及婦女之跳舞之美麗，此足證吾國古時體育已爲詩人哲士所重視。

4.拳術與蹴踘

中國之拳術多認爲發源於此時，大約爲角力發展之變象，因此兩種之原理皆同也。在中國歷史可稽之證據，乃管仲相齊桓公時（685—645B.C.）習重視拳術是也，而且蹴踘仍爲齊國民衆普遍之遊戲，亦即當時國民之遊戲也。

5.軍事遊戲

此外尚有拔河，投石，鞦韆，等遊戲，拔河爲軍中所習，投石係范蠡練軍術中之一種（494B.C.），此項紀錄爲二百步，約合三百英尺，石重十二斤，約合十四磅，齊公曾由北夷借得鞦韆，以發展其兵士之技能，此亦足證當時軍事已體育化也。

6.軍事訓練

周代體育發展之實際方面，已如上所述，若吾人從歷史中之政治及社會情形上，觀察其哲

理方面，則更可見其發展之步驟，從770B.C.以後，即周之末年，爲封建制度之開始，戰爭時代，此時大半民衆皆嘗軍事訓練，普通民衆立於朝者，即爲官，居於田間者，即爲農，在戰場者，即爲兵，此時雖經認爲中國人民道德發展之最初期，其軍事首領，皆極力擴充其武力，以圖掌握全國政治上重要之權，中國之大哲學家老子604B.C.孔子551B.C.孟子372B.C.皆生於此戰國之時，當此情形之下，周朝乃漸次衰敗矣。

（三）第三期自秦朝至隋朝（246B.C.—618A.C.）

自中國古代種族政府，變爲封建制度後，數百小國普遍全土，後及經武力雄厚者，結合爲七國，後又經嬴秦即始皇帝將各國併吞，成統一政府，始皇因封建制度爲害之深，遂計將其取消，又任用李斯焚書坑儒，儒者乃盡力掙扎以待機會，此時體育可見陳述者，有以下各節：

1. 文藝復興

後來儒者之壓迫漸除，至漢武帝時(140—87B.C.)文學乃得復興，號爲中國歷史上中古最光榮時期，許多大儒所著之散文詩詞，爲最有價值之古代文學產物，不幸至其末年，征伐之事又起，國家錢財遂多消耗在軍事上，乃又增捐加稅，以供給其所需。

2. 重文輕武之初期

此時經儒者之誘導，及人民之重視，民衆遂分爲士、農、工、商、四等階級，後又加入兵爲末等，人民皆希望爲學者，反對體育，因恐鍛鍊身體，將涉及軍閥之罪惡，有強健身體者，

易變爲兵也。既對體育誤會，對兵嫉視，故中華人民健康及幸福，遂一敗無餘，當在中國歷史上體育消滅以後，乃入匈奴作亂之時期，漢朝之疆土遂因之分裂，大軍征集以禦侮，　年復一年，皆認爲一強有力之軍兵領袖，實爲重要。

3. 政體改革

亂事平後，軍兵之勢力猶存，中國歷史家皆詳述大亂之事蹟，以爲中國中古時代之特點。三國之爭，亦有二十餘年之久，至於此時之文學，儒者有相當的供獻，並且參加政治，變爲積極的改革家，主張將太監制度，完全取消。不幸靈帝（168-190A.D.）昏瞶無能，認爲儒者太過，竟下獄二百餘人，儒者之勢力遂去，惟最好之文學，乃此時期之產物耳。

4. 重文輕武之中期

靈帝爲文學之擁護者，將五經刻諸石，列於帝國大學之前，鼓勵書法及詩詞，有精於此道者，皆授之以官，於是儒者皆努力於文章格式之改良，詩詞之填作，在此情形之下，自然無暇顧及體育，並認體育運動，爲學者生活中不經濟之動作。

5. 文治與武功之分割

在此時之軍事與文學，可稱爲劃分時代，軍事本爲國防之工具，乃變爲政治領袖之權威，因之軍事訓練及良善士兵之宗旨完全改變，文學變爲儒者獲官之工具，儒者對於體育之觀念亦因之轉移，認爲體育完全無用處矣。

6.黑暗時期

自從文治武功分割之後，遂經過一騷動之長久時期，自(280—618A.C.)三百餘年中，成爲中國歷史上最黑暗之時期，各都市常有數拮之傾軋，及長期之戰爭。

7.角力

秦時（246—206B.C.）始皇帝定角力（特別赤手角力）爲其軍中主要之練習，當漢時，人民方面亦習角力，帝王且多喜之，晉（265—589A.D.）隋（589—618A.D.）之際，角力在民間，甚爲普遍，表演比賽多在春秋舉行之，習慣上之定期，爲正月及七月之十五日。

8.弓箭

漢時弓箭經軍事領袖之提倡，乃普遍於各軍中，此時有許多善射者，晉時學校中倘多教之，但古術之特點已失傳，所存者只有曲禮之儀式耳。

9.劍術

刀劍術盛行於民間，作爲自衞之工具，紳士多佩刀於腰間，儒者亦多習此術。

10蹴踘

漢成帝嗜蹴踘之戲，羣臣請以弈代之，恐其費力也，故當此期之末，蹴踘遂爲家庭中重要之遊戲。

11舞蹈

秦始皇雖提倡舞蹈，首相李斯不甚附和，餘皆反對之，漢時雖舞樂有改進之處，惟舞蹈只用之於典禮中，隋文帝曾費一年之久習周樂，但無所成。

12 拳術

當此期之終，在中國體育上最重要之拳術，進至顯著地位，中國拳術普遍分爲二派，爲外家及內家，前者之始祖爲達摩，當梁武帝時（527A.D.）由印度來華，每日以拳術鍛鍊身體，爲修道之準備，其術有十八個動作，名爲十八羅漢手。

13 打獵

打獵在此時期，每列爲皇帝大典中儀式之一種，在民間少有所聞，即在此典禮中，其興趣亦不多，因其原來特性已失，但民間時有著名獵家之存在也。

其他有價值之社會遊戲，如「魚龍百戲」，「五禽戲」等，亦盛行於此時。

（四）第四期自唐至宋末（618—1277A.D.）

自普通歷史觀之，由黑暗時期進至統一時期，軍權歸納於獨一之君主，文學亦有顯明的發展，詩之著作爲後世之規模，亦爲官者進身之階，皆由文學上求之，其考試制度，係襲之前代者，最重詩，文，惟經典及策論，亦常被重視。

1. 文化中心

當時他國學子負笈長安者頗衆，中華遂爲亞洲之教師，由戰爭，商業，或外交之途徑，文

化乃傳至高麗、印度、日本等國，現在遠東之文化，直接或間接皆可溯跡於中國唐代之文化。[illegible]皆注重於文學上之發展，體育上之觀念已失，但對體育之記載，亦備存於唐六典中。

2.文學與軍事

文學既爲領導國家精神生活之工具，在此期中之其餘時期，軍事之發展，只由政府之需要而得之，宋朝時文學與軍事之生長，不可比較，因文學之迅速發展，遠超過軍事也。自宋仁宗即位后（1023）盡力興學，擬復周朝制度，其不幸之結果，乃使民衆愈受教育，而愈變爲弱也。

3.畋獵復興

關於體育　唐朝亦可稱復興時期，高祖（618—626）於畋獵甚爲注意，定每年一次[illegible]以前諸帝亦均按時舉行畋獵大典，惟當時之觀念多反對之，至宋時逐漸停止矣。

4.官民角力期

當唐朝之初年，角力頗盛行於民間，正月十五日爲角力之期，高祖後定七月半爲官定競技之期，唐朝諸帝君實對此頗具興趣，在教育上角力已失其價值，因此時只視爲一種娛樂，迨唐末及五代時（907—960）經皇家之鼓勵，乃復盛行於民間，後爲拳術發展所替。

5.拳術進步

宋時拳術乃進至完善地步，太祖將外家拳，加以擴充，成爲三十二步之長拳，[illegible]

並發明猴拳，困拳等。後有覺遠上人從各拳中變爲七十二手，後又增至一百七十手，並訂有飲食起居之各種規則，使其門徒遵守之，此實爲中國拳術進步時期，甚得民間歡迎也。

6.百步穿楊

當唐朝之初，弓箭術已改爲騎射，（即跑馬射箭）高祖甚嗜之，乃定爲軍中之訓練，太宗（627—650）時，兵士常在宮前練習此術，並懸賞以求最精者，故軍中多作百步穿楊之戲，即前周時亦定爲重要典禮，至五代乃消滅矣。

7.考試弓箭

唐太宗曾將弓箭術加入軍中考試，因儒者多不重視之，故民間未得相當之鼓勵。

8.發展刀劍

刀劍術在此時最有發展，格式完整，民間亦極普遍，皆由精於此術者之口頭傳授，此術種類甚多，亦有稍似歐洲之擊劍者。

9.婦女體育

自唐朝以後，婦女精於武術者亦甚多，故此刀劍術不只限於男性也，但未能普遍發展亦未獲重要地位，其重大原因有二：（一）因儒者之生命哲學，乃只用腦力，不用體力，認體育及兵器爲危險，（二）因精於此術者，多係武士，無關於此道之特別文字，且多由個人及秘密傳授，在宋朝此術之發展無確考。

10 蹴球規則

蹴踘在唐初改爲另一種種規範，在此期以前，此種遊戲係用一圓形球，在方場中舉行之，至唐時乃定有許多規則，皆詳載於圖書集成中，頗類似現代之足球，此種遊戲在唐朝甚盛行也。

11 馬球遊戲

至唐明皇時蹴踘戲乃比賽化，係騎馬背上，手執長棍擊之，卽現行之馬球戲（"Polo"）。

12 跳舞與音樂

跳舞至唐時，有極大之改革，定有完善之系統，在大典禮中所用之跳舞音樂亦有規定。

13 職業舞女

唐明皇首先發起職業女子跳舞，舞者之地位比較周朝早已降落，此時爲跳舞在中國初次變爲職業化者。

14 新奇教材

當此期中有價值之發展者，尚有數事，其最重要者，乃著名歷史家司馬光氏之「投壺」改革，拔河之普遍，鞦韆亦盛行於宮中，稱爲「半仙之戲」，因宮女姿勢之美也，又將鞦韆設在船上，可於其上跳入水中，名之曰「水鞦韆」。

15 水上運動

由此可以證明中國游泳術，在春秋（722—481B.C.）中之戰爭，已有水軍之存在，各種文詞上亦常載有能在水中停留若干時日者。划船比賽自列國時（481—221B.C.）起至現在，仍能照常舉行之，此種划船人之技能，在水中及水底，均令人驚奇。

16 捶丸遊戲

中國此時亦有類似「哥爾夫」(Golf)球者，即軍中之捶丸，乃用棍擊球之意也，至宋時甚盛行，其規則多有印本，此期中體育之改良，受儒者之反對，且亦爲體育在周朝以後再興之時也。

（五）第五期元朝至清末（1277——1912）

此期之體育因受蒙古影響，與以前稍有異處，但於普通民衆生活上無何改變，茲特擇要分述如下：

1.各朝代畋獵時期及地點

畋獵在元朝於官國中甚爲盛行，各處皆設立畋獵兵舍，並派定特別長官，其獵季在冬與春之間，皇帝則不受此限制。

在明朝畋獵未爲重視，皇帝之畋獵地點，多在其宮殿附近舉行之，且改騎馬爲乘車矣。

當滿清時代，畋獵典禮，只有名無實，雖康熙（1662—1723）雍正（1728—1786.）乾隆（1736—1796）諸帝，有時在其御園中爲之，但對於民衆方面無何影響。

2. 角力

角力至本期之後半期，始有自西藏蒙古而來者，但多由賣技者表演之，蓋大半皆屬於未受教育之階級也，多被人輕視之。

3. 刀劍

刀劍術在此時，頗得大衆之興趣，但無紀錄可考，只知刀，劍，棍等物均甚普遍，但漸被火器將其地位爭去。

4. 蹴踘

蹴踘至此時，則漸衰敗，皆因國王興趣之缺乏，其本身之職業化，社會之鄙視，此戲自明朝以後，遂成爲歷史上之陳蹟矣。

5. 騎射：

弓箭術仍爲重要之軍事訓練，至清時騎射甚爲重視，惟只限於軍隊中也。

6. 拳術：

拳術當元時仍在發展，此時有一種改變，城市中居民對於此術已失其興趣，只有深山的僧道和隱者，多精於此道者，蓋其山居之環境，宜於練習也，所以在唐史上可見，拳術常與佛教及俠義主義，有聯帶之關係，故多係祕密傳授。但至明初內家拳卽組織成立，張三豐爲領袖，此派多注重攻的方面，有時故意攻，內家拳則以防護主義爲重，故其力量則更強，對於此派之

可靠記載亦不多，明時內外兩派之專家亦甚多。

7. 內外兩家：

至現時此兩派均仍存在，嗣後又有許多種類產生，皆歸於南北二派中，此二派中亦皆包含內家及外家兩派別，觀其用拳之手勢及攻擊與自衛之方法而定之。

8. 精武體育會

精於此兩派者爲天津之霍元甲，於一九〇九年在滬創立「精武體育會」，惜不久即卒，但該會現仍普設全國。

9. 舞蹈

此時仍有跳舞，元朝大典中，有男女並立而舞，明朝之大典中，則僅男童舞於皇帝面前，女童舞於皇后面前，至清朝時則古代之舞術，完全消滅，每年只有一次祭孔子時用之而已。

此時傳入中國者，有蒙古角力，及賽馬，西藏賽跑，及滿洲之滑冰。

10 重文輕武

自明朝制定考試制度，學者皆以文學爲重，所研究者爲四書五經，作品皆係傳述古代書史，絕無所發明，此爲中國體育史上最黑暗之第二時期（第一爲始皇時代）。

11 標準考試：

清時仍繼續此種考試制度，後來又採用唐朝所定之軍事考試，惜只注重其軍事訓練之要求，並不根據教育，文人則無法應此試，其所取者多係粗壯之人民。

（六）結論

在中國之體育，除歷史背景外，其他因素，對於體育之發展實有影響，最重要的因素為哲學力量，阻礙了對於體育的自然觀念，此點於老子及孔子之哲理中，可以見之，其二則為中國文學，美術，及教育，此皆於一個時期中，表現人民之思想，亦因上述哲學之故，皆注重靜而反對動也。

三、中國近四十年體育概略

中國自五口通商後，歐美教士盡力辦學，以收人心，管理很嚴，[illegible]因能籠絡學生，故特別提倡各種遊戲，其提倡本旨，實無發達學生健康之誠意，使學生課餘得有消遣，不與外界人士接近，僅作愚民政策之一工具。因當時各教會學校，均無正式體育教師，亦無正式體育課程，僅於下午四五時後，有課外運動而已，此爲歐美體育傳入中國之始。其後中國學校改行新學制，加入體操一科，定爲選修，後來軍國民主義盛行，一般留學之士，知體育爲必需，於是教育部規定軍事操或簡稱體操爲必修學程，這時中國體育已進一步了。

那時各省青年會，爲提倡中國社會體育的機關，因其組織爲德智體三育並重，故有體育幹事之設，其任務是專門負責提倡組織及個人體育，引導體育之進步，當時最[illegible]動，其[illegible]是使

人注意的有下四點：

（一）加入遠東運動會，完全委托青年會體育部辦理之。

（二）在滬青年會設立體育傳習所，特別造就幹部人才。

（三）在滬青年會特設男女體育專科學校，現在所有私立各男女體育專校之創辦者，或主要教授多該校生徒，如中華，中國，東亞，東南，兩江，愛國等校，其影響於中國體育前途實很重大，學校體育專科便於那時產生了。西洋體育也於那時漸次的傳播了中華全國，致有今日洋化體育之爭。

（四）各省青年會體育幹事，類多西人充當，常因中西兩國人民性情不同，習慣各異，雖再四提倡和宣傳，仍難收效，於是乃選派能手，赴美專求體育，由是產生了社會體育專家郝伯揚先生，回國在青年會服務，爲提倡中國社會體育之先進，可惜在一三九五年在滬與世長辭了！

中國獲得第二次遠東會錦標，那時於國際地位已增高一步，這時可說是中國近代體育之全盛時代。至民國三年舉行全國運動會於南京，這是民國成立以來的第一次最大運動會。而那次全國運動會閉過後，各省各縣各學校，亦時常舉行，中國體育由此已趨於普及了。

民十年後，全國一致厭惡軍操，惧其笨扳之趣，於是十九改爲天然運動，爭相提倡球戲，田徑賽，舞蹈，器械等。這是中國體育由軍操改進爲天然活動之時期，乃於天然活動盛行之

蹤，適値五卅慘案發生，於是國人立志復仇雪恥，仍定軍操爲必修學程，對於天然活動，則仍然進行無阻，是以各校均抱雙方並重之旨，最近復有提倡國術，並定爲學校體育之主要科，這也是中國體育之新進展啊。

民國十九年四月十一日在杭州舉行第四屆全國運動會。

全國運動大會，已經舉行過三回，但是由中央政府來發起，來主持，這次要算是第一回，這次大會的成績，現在雖則還不能給他一個肯定的評價，然就大體看來，不失有幾分的成功。這一次大會最偉大的表現，不是在若干驚人記錄，而是政府與人民有充分合作的精神，全國團結一致的態度，自發起籌備，開會以至閉幕，處處可以表現出政府提倡體育和人民眞誠的精神。參加運動的省區單位，有二十二個之多，南北東西，無遠弗屆，全國一致的團結，已經充分表現，這種精神，乃是民族團結的表現，也是國家統一的基點，這是我們不得不重視的。

從大會結果看來，國民體育，大有因此而普遍發達全國之勢。自從這次大會舉行了以後，全國的學校和學生，因爲受了重大興奮的刺激，都在摩拳擦臂，積極鍛鍊身體了，不僅如此，有許多向來不談體育的人們，現在也在講究運動和體操了，尤其是二十二年首都全國運動大會的女運動員，有很好的成績，使全國纖弱的女子，都有望風而起之勢。不過這還是少數人的運動，只吸引了成千成萬的人民，走向看台，未能刺激多數人走向運動場，這是個人認爲不滿意的，希望以後要特別注意普遍發展。

1.全國體育會議

民國二十一年八月十六日，在南京勵志社開全國體育會議，創擬全國今後體育實施方案，聘請體育委員會，負責辦理全國體育事宜，並議決下列各項；

(1)各級學校體育經費，定百分之三(經常費的)。

(2)全國運動會二年開一次，各省輪流舉行。

(3)各省市縣運動會，一年開一次。

(4)設中央體育研究所，及國立體育專科學院，並請教部設置課程編委會，編製一切學校有系統之體育課程標準。

(5)分別獎勵或取締私立體育學校。

(6)設體育教材編委會，製編有系統之學校民衆體育教材

2.第五屆全國運動會

民國二十二年十月十日在南京舉行全國運動會。

第五屆全國運動會，於二十二年國慶日在首都中央體育場舉行，參加者達三十二單位，選手有兩千餘人，除了內地各省市外，菲島及巴達維亞華僑，也派選手參加。最令人感懷的，就是已經爲強鄰蠶食的東北四省，也有選手到會比賽，足證東北四省愛護國家團結奮鬥的精神。

上午十時，在軍樂悠揚聲中，萬頭攢動，交通被阻，隆重的開幕禮以後，二千二百四十三位男女選手，龍驤虎躍，各顯身手，競技逐角，對抗較量，先後計十日，至二十日上午十時，始行閉會。到場觀衆，人山人海，車馬行人，途爲之塞，首都居民逐日前往參觀者，大有萬人空巷之概。空前偉舉，勝會難逢，賽者努力，觀者興奮，各項成績，頻頻打破全國紀錄，比賽表演，時時活躍驚奇，競爭技術，優勝者榮膺冠軍，奪標凱旋，落選者，深自惕勵，期待來玆，勝而不驕，敗亦不餒，巍巍乎中央體育場，是全國優秀青年競技鬥力大好場所，泱泱乎全國運動會，是全國青年體育的總檢討。發揚我國民族的精神，孕育中華民族復興的特質，映耀着三民主義國家無上的優美，展佈着雪恥報國未來疆場的戰士，威風所播，振盪環球，挽民族萎靡不振之風，樹國家強健弗替之基，猗歟偉哉！是多末的興奮，也是我國體育史上值得紀錄的一頁。

會後體育空氣甚濃，訓練總監部國民軍事教育處潘佑強處長，呈請軍委會創辦「中央國民軍事體育學校」且聘請作者與袁浚負責籌備一切，同時教部所辦「體育學院」亦在進行中，此民國二十二年全國運動會後之優良反應。

民國二十二年十一月教部聘任郝更生先生爲全國體育督學，指導並督察全國體育事宜。

民國二十二年十二月，教育部更聘請專家編製中小學體育教材，及各級師範學校體育教材標準。

3.第六屆全國運運會

民國二十四年十月十日，在大上海市中心區，復開第六屆運動會，這次的熱鬧則比上屆加強十倍，可是本屆犯了不普及的毛病仍然未改嗬：

四、中國體育衰落不振的原因

中國體育的衰落不振，幾乎人人都知曉了，推究他的原因，却是有遠有近，有縱有橫，總括說來，當不出乎下列的各點：

（一）歷史政治的影響

體育是昇平世界，工商社會產品，中國頻年內爭，民窮財盡，百業停頓，體育也跟着不振作，這是理所當然的。

（二）舊思想的障礙

中國的習俗是重文輕武，貴勞心而輕視勞力的，現今雖是經着提倡而風尚稍變了一些，一般家長，還不願他們的子弟多事運動，使青年身體的健康和技巧，無從發展，因此國民缺少了運動的根基。

（三）認識錯誤

1.對於教育觀點的錯誤

青年學生只知道成績優良，而對於身體羸弱，精神的委靡是不加注意的，

2.對於體育認識的錯誤

體育的有益於身體，可以把生物，生理，心理諸科學來證明，無容懷疑的，但是現在還有一般人認爲運動是傷身體的舉動，這種人眞是不可勝數了。

3.風俗習尙影響

中國美的標準和希臘美的標準完全相反：

希臘——男子以身體充分發達的，女子胸臂兩部發達，而富有曲線美的。

中國——男子以文雅的白面書生，女子以長腰細頸，弱不勝衣的病態美。

4.教師訓練有缺點

（1）能文能研究科學的，往往不願意投考體育科系，而投考體育科系的，往往對於文學科學毫無興趣，加以合格的學校少，營利的學校多，入學的程度不嚴加考查，求學期短，訓練不足。

（2）因資格稍差，而敷衍學生，遷就校長，不謀體育發展。

5.經濟困難

要想體育發展，須要有場地，有設備，學校沒有運動場，沒有充分的設備，談不到學校體育，城市沒有運動場，沒有公園，談不到民衆體育，中國現在情況，學校缺設備，城市少運動場，都是受到經濟的影響。

五、中國體育的前瞻

中國體育衰落的情形，已經在上面說過，加以連年天災人禍，農村破產，民不聊生，而都市經濟，也已經恐慌萬狀，所以就運動器具來說，如球類等極容易消耗的舶來品，除了少數稍爲具有規模的學校，因地位關係必須參加比賽的勉強撑住之外，其他大部分的學校，都因爲經濟關係，視同具文，運動一項列爲可有可無的課目，間或存留的，也不過徒供以運動爲職業者之比賽，或運動團體聯絡友誼罷了。因爲這類運動，實在含有表演技藝，和博得人們娛樂的意思在裏面，把他鍛鍊少數人的健康是可以的，要普及到民族全體及大規模的運動，那是相去太遠哩！

自從九一八事件發生之後，日人靠了他們新時代的重兵器來侵犯，不僅是佔我東北四省，親手造成了一個僞國，並且進一步還要南侵淞滬壓迫首都，北犯平津進窺武漢，大有非陷我國於萬劫不復的地位而不終結的氣概。所以政府爲着救危亡計，爲着應付世界二次大戰計，已經知道國家將來的戰爭，非要國民總動員不可，所以對於中級學校以上的學生，都要授他們軍事訓練，使他們養成功有紀律的戰鬥預備員，以便振作民氣，共挽國難。而這種教育，精神體力，並行而不悖，實在是我國目前最急迫的教育，倘若能够長久做下去，不僅是可以鍛鍊個人的體魄，也可以推行到全國。

中央對於國民軍事教育積極施行之外，並且爲適合國情起見，建築中央國術館，培養國術

專門人才，課以國考，使地方熱心國術的人士，聞風興起，所以學校對於國術的訓練，已經都列在體育的課程了。目前又注意軍事體育，中央擬辦一中央國民體育學校，使軍事體育化，同時亦使體育軍事化，這樣便可使國術，軍事，體育三者打成一片，如欲借他人之長，以補自己之短，則更當參考各國古代及現代體育的得失，以創造我們復興民族的新體育的系統，並能不徒空言，而積極照這系統實行，則將來中國的體育，必定有蓬勃之氣象了。

六、中國近代體育的六時期

中國體育事業的發展，可以分為六個時期：

（一）體育輸入時期（光緒二十三至三十年），但此時學校實行體操訓練的，實佔極少數，且無若何價值可言。

（二）日本體操盛行期，美國體育輸入期（光緒三十一年至民國四年），是時體育，運動和兵操，兼併採行，不過兵操成效很微。

（三）變軌制體育時期（民國五年至十年），一方面倣效日本體操，一方面採用美國運動教材，如體育場的設置，體育教師的訓練，都開始在這時期。

（四）體育更新時期（民國十年至十五年），如十一年秋，濟南教育改進社的創設，體育季刊的刊行，美人麥克樂的新教材的貢獻，都是這時期體育改進的表現。

（五）提倡運動時期，亦即體育危險時期（自十六年北伐到二十二年），如學校聯賽選

手，新聞界捧角式的宣傳，洋化體育之爭辯。

（六）體育革命時期（民國二十二年之開始），如主張體育大衆化，體育軍事化，體育革命化，……國術，體育，軍事打成一片，及外國體育教師之聘請，教材之輸入，及創造中國式的體育系統等等，都是二十二年後的好表現。

此外關於改良民衆娛樂，文獻古物保存以及推行國曆，本也值得記述，不過限於篇幅，故略之。

第二節 日本

日本自從明治維新以後，關於體育運動，不論公私方面，都極力提倡着，所以近年來，日本人的體質和體格一天高大一天，一天健壯一天，已經不是我國國民所能夠及到的。他們競技成績，突然的迅進，有的已經駕在白種人的上面了。所以在世界運動大會的時候，也能夠獲得相當勝利，並且把游泳錦標，拿到東亞來，現在略爲把日本的體育概況介紹在下面。

一、日本體育的幾個時期

（一）幕府時代日本體育——（個人主義）

日本民族的身體，在明治以前，大半都很短小，所以有倭奴的稱呼，其實倭奴並不是指矮小而言，不過矮小確是事實，其矮小的原因，據他們最近研究的結果，說是受了席地而坐之[illegible]，

當時日本的文明，完全是從中國去的，所以那個時代的體育方法，也多是仿效中國，並且有很多我國已經不重視的方法，在日本還是很忠誠的保存着，例如擊劍，騎射，唐手等，不僅幕府時代，支配日本社會，就是現在，也還是很重視的。當時因為是武士天下，所以擊劍可算是最普遍，而且又是揚名之道，所以一般人都非常注意。還有日本的特別方法——相撲（角力），柔道等，當時也很流行。但是他們這種運動的精神，並不提倡體育，不過是英雄思想的表現，官方既無提倡體育的意識，人民亦無謂體育觀念。所以當時日本的體育，可算是無制時代。即是沒有體系制的，僅是個人的而已。

（二）明治時代——（官治時代）

明治維新以來，西洋文明支配日本的一切，所以體育亦不能例外，文部省（教育部）成立過後，學校方面，遂有體操的規定，一方面積極的招聘外國人，訓練體育教師，這就是西洋體育在日本的開始。當時體育的提倡與設施，差不多都是政府事業，一般民眾自動的體育團體除個人的舊式方法而外，雖有建設的意識，可是尚未實際的興起，所以這個時代的日本體育，可名之曰官治時代。

（三）大正時代——（自治時代）

自由主義在日本發展過後，自治思想也就日漸抬頭了，政治上的思想，促成了市町村的自治組織，體育界的自治思想，構成了各學校的體育制度，及各種體育團體的聯盟與對抗。

當時學校方面的體育組織，中等學校以下，因為政府的規定，所以除體操而外，各校學生，在柔道劍道二者之中，必須選修一樣，但是其他的運動，如足球，籃球，田徑，野球等，亦可由學校自由組織，及自由參加，所以大正時代的體育制度，可以說是自治的表現了。

（四）昭和時代——（國家統制的傾向）

到了昭和時代，日本帝國主義為要加緊對華的侵略，與積極預備世界大戰，當時田中義一發起組織青年團，名雖提倡體育，實際是灌輸青年的軍事知識，確立軍國民主義教育，學校方面，受政府的指使，特別組織騎馬會，登山部等等，其用意之深長當可概見。及至九一八以後，各大學鑒於戰爭時飛機的重要，所以受政府的津貼，開辦航空部，獎勵騎馬等等，但此日本最近數年的體育，是傾向軍事化的體育，其所以致此者，又不能不歸是政府統制的結果了。

二、提倡體育的方法

（一）官治的提倡方法

中等學校及以下各學校的體育課程的規定，除政府規定的體操課程以外，尚有政府規定之競走及修學旅行等。在各男子中學校中，各學生對於柔道及劍道，二者之中，必須選修一種。專門學校以上之各大學，體操課程，雖屬敷衍性質，但是軍事訓練在畢業的時候，未能及格則不能領取文憑，更不能減短兵役。

（二）自治的提倡方法。

1. 新聞紙之特載運動消息——各種新聞，對於運動規則常識，時常介紹各種消息，隨時宣傳，對於運動經過，用流暢而最美麗的筆法，特爲記載，對於運動人員，則大書特書，刊登許多的像片，以激人民對於體育的興趣。

2. 各報館之後援或主辦各種運動比賽——各種報紙，除宣傳運動詳情，鼓勵運動興趣外，對於各種運動比賽，更作精神與物質之實力援助，各著名之運動比賽，多爲各報館之所主辦或後援。

3. 鐵路公司的提倡方法——各個鐵路公司，爲發達營業起見，在鐵路延綫的附近，培修古跡，或設立公園，或開闢運動場等等，以招乘客。

4. 大公司的提倡方法——化裝品公司，對於購買某價以上貨品的人，即贈送各種優待券，或運動參觀券；或組織兒童健康星期，宣傳兒童衞生體育，治療兒童各種疾病，不取分文，其他各種商品公司，也有如此宣傳辦法。

5. 無線電播音台的體育播音——日本的國土雖小，但其播音台則有十七八處之多，各個播音台的提倡體育，早晚有體操時間，除一二三四底教人操練外，還有提倡早眠早起的用意，在白天上午或下午，有體育的演講，衞生的宣傳，有重要比賽的時候，臨場放送運動場上的情形，比賽進行的狀態。

6. 騎兵隊獎勵人民騎馬——騎兵隊的官長，對於任何團體，俱許其借用馬匹，而不取

分文。

7.各大學的各種體育組織及其選手制度——日本的各個大學的體育團體，都是自治的組織，各校的選手制度，大都是各個運動部自由選定的。

8.各學校之各種比賽聯合會——日本的各大學，現時已經設立了很多的比賽聯合會，對抗會，聯合會，是兩個以上的團體的聯合運動，對抗會，是兩個團體的對抗比賽，現在著名的組織，如野球的六大學聯合會，五大學聯合會，帝大野球會等，足球的關東大學足球聯盟，早稻田，關西兩大學的足球對抗會，划船對抗會，各大學的划船競技會等，早稻田大學對慶應大學的游泳比賽等。都是聯合成對抗的最特出者。

、體育狂的狀態

日本人的性情，非常熱烈，對於一點小事，常常大發其狂，這固可說他們爲沒有涵養，然而對其熱心程度，又不能不表示幾分欽佩。

現在最流行於日本的，要算是棒球，水泳，田徑賽，溜冰，滑雪等等，而其中尤以棒球爲甚，不僅學生如此，辦事員也如此，就是工廠的工人，商店的學徒，也是如此，每當夕陽西下，各個體育場中，大概都有人在練習棒球，偏僻的街道，常常都作了學徒們的棒球場。至於早稻田大學與慶應大學比賽棒球的時候，那更不可以言語形容，假如明天下午二點半鐘，開始比

賽，明晨十時才起頭賣票，那末今天下午，必定有很多的人，把被蓋食物，及各種消遣品，搬到賣票場的附近，準備過一個整夜。球場的四周，交通斷絕，二日不通，就像特別戒嚴一樣。及到第二天開始賣票後，不到一點鐘，即告票盡，因此發生風潮，早已司空見慣，舉此亦可知其體育的一般。

四、日本體育的傾向

自從九一八之後，日本社會，發生了所謂非常時代，政府成了軍部的尾巴，在遠東風雲緊急的現在，東欲防美，北欲禦俄，以鞏固其東三省之侵佔，自不能不加緊其全國的軍事準備。所以近來在提倡體育方法上，極力獎勵學生航空騎馬登山，為將來出征時之預備，提倡棒球，為拋炸彈擲手溜彈等之練習，所以他們的體育，已漸趨於軍事化的傾向。

日本是我們的世仇，無異乎歐洲的德法，但他對於青年體育，兒童運動的注意力，我們是可以仿行的。從前吾人說日本人是矮子，現在卻不矮了，青年學子平均高度比以前高了一吋，我們呢？雖不敢武斷的說比以前矮小些，然而至少可以說毫無進步，我們雖然與日本為世仇，但日本體育之軍事化，卻應為我人所效法的，至於英雄選手主義的體育，則應擯諸吾國之牆外，果能若是，報仇雪恥的結果，不難獲得了。

第三節　印度

一、印度過去之體育

（一）體育與軍事及婚禮　當我們考查印度體育的時候，必須追溯至 Vedic 與 Epic 兩時期，這就是Ramayana and the Mahbharatha，好像在歐洲中世紀的時期，軍事訓練包括了體育的一切：如各種運動室內外的遊戲個人及團體的歌舞等祇適用於大宴會與婚禮中，又如弓箭角力及使用矛鎚等應用的競技，多在 Swayamvaras 中舉行盛大的表演，同時妙齡女子們，可以在那裏公開的挑選他們的終身情侶，青年們也表現好身手，作達到求愛的手段，因此技術猛晉。

（二）體育與宗教　印度體育為充分表現應用計，當時對於弓箭術角力，游泳，及各種武器的運用，皆列為訓練軍人之主科，若他人學習亦不禁止。印度古時發明了一種呼吸運動，在今稱為國技，名為「樂格」，還有 Yoga—Asanas Srrya—Nama—Skars 及宗教或半宗教性質的運動，他們又崇拜「哈路滿」(Hanuman)，是管理體育的神，這是印度歷代傳下來的體育神話。就此即知印度體育專注意軍事訓練，又加以神的傳說，已有不普及祇限於軍人的弊端。

（三）印度的體育教師　印度在十世紀時即受外國管理，舊有一切文化學術均已消滅，直到一八三五年 Ladmaculay 介紹了西歐的教育到印度，同時 Maclarens 的體育制度甚為流行，後來又有瑞典式軍事體操，因印度古時即注意軍事訓練，故當時的軍事教官即兼任了體育教員。這些教師須在國立師範學校或政府津貼的私立師範學校受過相當時期的訓練始有資格

充任教師，同時又有私人介紹的體育運動，如門球，

（四）印度過去體育之弱點 Madras 地方體育

弱情形，茲錄民衆體育報告如下：

1.體育教學法不良 一九〇六至一九〇七年報告

器械操，只能單獨教授，多數人只能在旁觀看，一人

2.缺乏教師 一九一二年的報告：「就是用比賽

少數的職業運動員參加比賽，大半的教員對於運動仍

組聘請來的。」

3.體育活動不普及 一九一七年的報告：「體育

法滿足人民的要求。 Mr. Champion 說：「運動是沒

多數的青年學生在學校中很少受體育訓練的。」

（五）體育新系統的雛形 基督教青年會在印度

來，青年會體育指導都是由美國採用國際青年會體育

的體育，非改良現在的體育制度不可，於是他們在會

生演講，使人民對於體育發生興趣，對於西洋體育加

印度，他們另將印度的遊戲如 Dundhals and Ishas

Alya—patya 等與西洋的遊戲混合提倡於全印。同時也演變成為印度的體育系統的雛形。

（六）體育大學　在一九二〇年設立全國青年會體育學校，一九三一年七月改為體育大學，專為培養全國體育專門人才及體育教師，至此印度的體育教師教法教材等均與昔日大異。

二、印度現在之體育

（一）地方政府對體育之努力　當葛稅氏(Dr.H. Gray)任青年會體育指導時，印度體育已入新的境地，一九二九年後之體育更有進步，直至今日仍是有進無退，現在印度全國一致注重男女青年學生體育，各省市政府因人民之需要均努力的提倡着，不然則被視為落伍之區域，由此可以證明各省市地方政府首長對體育之熱忱。

（二）施行強迫體育及應付教材　據 Beasley 教育委員會之決議案通過在 Madras 地方政府採納，在一九二九年的 Skeen 教育會議中又正式向印度總督建議各級學校施行強迫體育訓練，又建議十二歲至二十歲之大中學學生施行打靶及軍於事有關之訓練，加強提倡應用體育技能。

（三）印度體育的派別　印度的體育派別有下列五種：

1.守舊派　此派專門提倡本國的運動如 Yoga—asanas，呼吸運動與使用英國棍棒Lezlm, Karla 等練習。

2.崇英派　此派係專門提倡英國式的體育，如馬氏（Maclaren）、Ramamurth, K. V.

Iyler, Krishna Rao 等之體育教材。

3.歐洲派　此派係專門採擇歐洲各國體育教材者，如瑞典林氏（Ling）丹麥布氏（Neil Bukh）德國楊氏（Jahn）諸氏體育教材，教法還有Anglo Saxon娛樂與體育等教材。

4.混合派　此派係主張體育軍事童軍打成一片者，故主張在中小學童軍中有體育訓練，在大學中有體育與軍事訓練。

5.青年派　此派係採擇青年會制度者，卽採用青年會體育大學所編定的教材教法，並特別注重科學的體育方法和適合衛生的運動及自由活動等。

三、印度將來之體育

（一）提倡國粹體育：因守舊派體育同志的宣傳，一般國民對自己本國人所創造的一切體育活動，均認爲有普及全國民衆的價値，所以請求印度首長Hindh命令將Surya Namaskars制度，及呼吸運動與印度式體操等，列入學校課程內，印度人到現在仍然認此種體育制度，是古代聖人所創製的，爲全國的民衆所歡迎，有提倡和保守的必要。

（二）採用天然活動：印度青年派甚有勢力，因其提倡育才機關，同時所用教材多爲天然活動，體育目的在使學者得到體力機巧，勇敢，活潑等技能，以及交際與道德的品行，青年會體育大學，是不斷長期供給此種體育教材教法的。

（三）東西合璧創造新體育系統：印度因各派體育思想的分歧，再加以東西體育的互相構

通，於是前進的體育同志，現在從事研究體育理論與實際的吻合，以便創造成一種新的體育制度，以適合於印度人民的需要。Rudyard Kipling 說：東是東，西是西，兩方終是不相會合的；那是錯誤的見解，因爲印度已接受了不少西歐的體育方法，同時印度亦有相當的體育教材傳給西歐各國，故今後印度的體育已趨於東西合璧了。

備註：印度的體育總括說來比中國的好，同時傳給了許多印度的體育教材與歐美人士，世界運動會裏，不但早有他們的旗幟飄揚空際，而且奪得全球曲棍球的冠軍，他在英帝國壓迫之下，公然有體育大學，作育體育專材，所有教材除歐美而外多係國粹，各級學校早下強迫命令，中央及地方政府之熱心提倡，以及民衆之需要適合民族性之體育系統等，中國豈是望塵莫及了。此次印度體育之軍事化，及與英軍打成一片之實例，中國體育諸公能無愧乎汗顏嗎？亡羊補牢尚未爲晚，尤希政教諸公，體育先進，請以印度爲刺激臥獅的嗎啡針吧！

第五編　世界各國體育特史

第一章　歐美各國體育聞人

一、Vittorina da Feltre（1378—1446）

意人費爾特是十五世紀最偉大的一位研究美術文學者，他在大學與專教授達丁學泰……其最大目的，是要使每個學生能用自己的眼光研究古代富有藝術性之文化工作。費氏對於人類進化史極有研究，對於體育尤其注意。當時世風最崇拜武士，英雄，所以他任學校內有武士隊之組織，並聘有各種體育專家訓練學生；如跳舞，騎射，擊劍，游泳，角力，賽跑，跳遠，狩獵，捕魚以及各種各類球戲。有時分學生爲二隊，演習戰鬥及兩軍對壘，如臨大敵。各種運動場地均在學校附近，所以每個學生都能加入各項運動，費爾特自己亦常加入運動，以引起其學生之興趣，不特如此，且常引學生到郊外作短期旅行，藉以調換新鮮空氣，其行動並不因風雨而中止，對於飲食，營養與衛生，尤極力講求。費爾特的目的在使學生身心健美，故當時歐洲

各國均受其影響。

註：當時體育教材及教育方法仍有軍事意味，此亦體育軍事化之實例。

二、Martin Luther（1483-1546）

德人馬丁路得是新宗教派的領袖，他主張體育與教育是互相並重，對於武士運動，類如擊劍與角力，特別注意，因爲他不特可以娛樂精神，並可以使身體與腦力同時發展。

註：體育被厭世主義摧殘之後，到了此時始得由宗教手中得以復興，路得意見是以體育與教育並重，尤以應用技術爲主，非令人之專以教育爲重！

三、Ulrich Zwingli（1484-1531）

斯溫格里是瑞士之教育改革家，他在一五二四年曾著有體育論文，論到衣、食、跑、跳、擲、投石、角力、擊劍等等運動，不特可以增進技巧和力量，並可以作將來軍事上有用的預備。

註：此教育家主張體育軍事化，提倡應用體育之實例。

四、Franeois Rabelais（1490-1553）

法人饒伯雷，是法國文藝復興者，是一個僧人，而且性好滑稽，又是當時的小說家，他曾著有小說兩本，在一五三三年著有 Pantagruel ，一五三五年著有 Gargantua ，第二本是講到教育應如何的改革與演進。由這兩本書裏，可以看出他平生對於教育上的革命思想。他主張在上午閱讀三小時後，必須在戶外運動一小時，下午作一小時音樂或遊戲後再讀三小時書。他常用各種運動訓練學生，如運用刀槍、矛子、狩獵、角力、賽跑、跳高、跳遠、騎射、游泳、划船、擲石、爬桅、爬繩等等，他的體育訓練目的，是作人類職業與戰爭上的預備。

注：這又是一個主張體育軍事化者，而且多主張練習應用的技術，觀其所授教材即可知饒氏所提倡之體育，是與軍事及戰鬥力有關的。

五、Juan Lauis Vives（1493-1540）

韋佐司是西班牙著名學者，生長於發倫施亞地方，曾在法國巴黎大學讀書，於一五二二年遊學於弗蘭得及英國，一五二八年為英國牛津大學講師，同時又為英皇亨利第八家庭教師，對於體育上的著述很多，講到人們在兒童時代當注意衛生，生理，應當有強健的身體，並講明遊戲的價值。

注：這是個注意兒童運動，青年體育的，同時衛生亦甚注意。

六、Sir Thomas Elyot (1492-1546)

英人紀約阿提是英國極有名望的文藝復興者，與英國學者饒柏烈司及英皇亨利第八同一時代，與嘉爾爵士是知己的朋友。於一五三一年他曾發行一部關於體育的書，此書在五十年內，已發行到第六版之多，最近在倫敦與紐約亦有發行，此書第一本第十六章到二十二章，又二十六章二十七章，全部十分之八，完全是講到體育。他說高尚人家的子弟，當有各種的游戲運動來保護健康。啞鈴、舉重、角力、跑跳、游泳、比刀、騎射、撐竿跳等等，以上運動不特可以消遣且有益身體，此項運動不妨多加注意，最末又詳解各種運動和器械的用法，其書之價值可想而知矣。

註：此為提倡貴族式體育的，祇說高尚人家的子弟當有體育運動，但所選教材頗為有用，文學家有如此的主見，亦屬難能可貴！

七、Maffeo Vegio (1407-1458)

意人韋格阿是十五世紀的著名學者，與詩家，後在羅馬為教會服務，最後進修道院，曾著有十五世紀的教授法，其中大多講論到體育。

註：看破人生的修道士，亦在講求體育，適與中國的山僧講道相同，亦不為奇。

八、Enea Selvio Piccolomini（1405-1464）

意大利學者羅米里，人人都知道他，曾任羅馬教皇拜歷司第二及腓得銳意斯三世政府內的秘書長官，在一四五〇年著有家庭教育一書，內中亦以兒童運動為重。

註：又一個注意兒童青年為國寶的。

九、Francesco Filelfo（1398-1481）

意人費烈爾阿在一四七五曾有意見書到米蘭銳金公爵夫人，論到青年教育方法，應以體育活動及兒童遊戲等為訓練青年與兒童之中心。

註：又是一個注意青年體育，兒童運動的。

十、Jacob Sadaleto（1477-1547）

意人沙達爾脫是意國著名的人類學家與宗教學家，是馬丁路得的朋友，於一五三〇年著有雅典的思想與模範一書，詳論體育與教育之關係，內容大部與路得主張大致相同，又列舉各種體育術科之重要性。

註：又是一個提倡體育與教育並重者。

十一、Joachim Camerarius (1500-1574)

客木芮亞爾是德國教育界之棟樑，曾執教於李樸司克大學及諾母貝脫幷根兩地，曾爲他的朋友米蘭璽(Melanchthon)作言行錄，在一五四四年著有體育問答"Dialog der Gymrastik,"講到小孩應當給他一種活動的機會，如跑、跳、角力、搏鬥、爬桅、舉重、以及戶外球戲等等，都是能使身體發達健全的。

註：此又是一個注意青年體育兒童運動的教育家。

十二、Girolamo Cardano (1501-1576)

蒼八加大羅曾留學於 Pavid 與 Padua 地方，後遊歷法國、英國、蘇格蘭以及德國，對於醫學尚有研究，特有醫學博士學位，對哲學與體育尤有特別興趣，並有著作，敘述其生平對於體育之訓練，如跑跳、騎術、擊劍、和游泳，還有長篇著作，論到古今運動之由來和利益，後又著有"De Sanitate Tucnda libri"一書，其中亦多論到體育，如單獨的，有系統的，快慢，急烈，和平，並有衞生佈置科學化的運動等等，其所論一切學術，雖距今數百年後，尤能適合近代體育上之理論與活動云。

註：此爲體育著作家及體育與衞生解釋者。

十三、Hieronymus Mercurialis（1530-1606）

意人麥克芮里司是當時全歐極有名望的醫生，其醫學著作遍於歐洲，於青年時期，曾有體育上的著作，名"De Arte Gymnastica" 此書一五六九年在 Venice 地方第一次出版，特別受社會人士歡迎，後又在 Venice 地方發行到第四版，又在巴黎出版一次，及其死後，於一六七二年又在法國之東南方愛母斯達但地方（Amsterdam）再版，其書之價值可想而知矣。他在此書前半部內，引證九十六位拉丁及希臘名著作家，是要使讀者明瞭古時的體育，後半部專注重體育生理與衛生及醫學常識，此書不特適用於醫學界，而一般注重衛生者亦不可不讀。

註：此為主張體育醫學化的健者，亦即使生理衛生體育互相為用的實行家。

十四、Richard Mulcaster（1530-1611）

英人牟爾卡司脫在一五六一——一五八六年之中，任倫敦特樂商人學校校長，對於校務極能認真，與德人 Sturm 同稱於一時，在一五八一年著有 Positions 一書，此書為紀念英后以利沙伯而作，其內容是論到如何養育小孩，如何訓練其身體，及發展其智識等等，此書前三章，是概述體育，第四章論體育與教育有密切的關係，第六章論體育在健康上的重要，第七章論如

何保養運動後的身體，第八章論各種運動的定理（如田徑賽，器械操，健康操），第九章自由選擇運動，自第十章到第十五章論高歌大歌大笑高低聲音講讀，是可以發展肺量，自第十六章到二十七章論跳舞、擊劍、角力、遠足、游泳、騎射以及其他各種遊戲，自第二十八章到三十四章論運動的性質情形時間與地點以及何部身體當受何種運動，第三十五章論教員應當聘請身心健全的專家，在最末一章講到此書不如意大利極有名望的醫生麥克芮里司（Mercurialis）所作的De Arte Gymnastica 一書完善，牟氏本人得益於麥氏書中之勸告不少，Positions 一書於一八八八年再版於倫敦。

註：此爲體育原理的專家，此書一出啓發後秀不少，現雖時過境遷，但其所處原則，至今仍無若大改變，可見當時牟氏對於體育理論有獨到之處，實屬可佩之至。

十五、Michel de Montaigne（1588-1592）

法人蒙旆格里是一位著名的論文家，但是關於體育概論，他常常重複的引用「衛生和精力是人生最需要的」，他又說：我們主要的練習和修養精神的方法是以賽跑、角力、音樂、跳舞、打獵、騎術、擊劍等爲最合宜的良法。他覺得一個人，必須習慣冷熱晴雨的環境，並有探險的勇氣，同時巾幗氣味飲食起居及種種不良的習慣，亦須斷絕，所以每個人應當做一個有筋力強壯豪俠的少年，不能做那貪榮怕死的武士。

註：裴氏對體育的主張，以衞生和精力爲主，利用各種體育方法來完成之，至於一切不良嗜好及習慣也應該剷除的，因爲他注意衞生和精力，所以特別加重訓練有豪俠精神的少年，他是十五世紀的人物而有二十世紀的思想，可見其思想之偉大！

十六、J.A. Comenius (1592-1671)

德人克敏星亞司是十五世紀兄弟教會中的一位傳教的牧師及教員，在三十年戰爭之後，德國人民反對宗教，故將其逐出境界。在他的著作上看來，他主張人們是應當有八小時的睡眠，八小時的工作，其餘八小時應支配在就餐和注重衞生與運動遊戲，校外應有運動場地，供給學生跑跳，及遊戲等用，其目的在使身體運動，而同時可以休息其腦力，學校兒童當上課一小時後，即應遊戲半小時，不然是不足以休息其腦力，但是反對劇烈的運動，如角力、比劍、游泳等等，他以爲是無益而有生命上的危險。

註：這位是三八制的信徒，而在傳教士中有此種主張者，實爲難能可貴，又他對於學校應有運動場，及注重小學兒童的運動，亦屬千古不移之定律，至於反對劇烈運動，其理由未免有因噎廢食之弊，不能因游泳危險而不提倡。

十七、John Milton (1608-1674)

米約廷英人，他產生於歐洲文藝復興及宗教改革末年的時期，他的短篇教育論，雖沒有很大的價值，但是有幾處我們是值得提到的，就是因為結合全身運動，必須用才智和道德兩方面來訓練。在他的學校裏，他採用一種標準體育方法來訓練仕紳子弟，這種方法就是執行公正化，技巧化，同豪俠化。自從實行以來，他覺得公私兩便，亂治皆濟。他專門招考在十二歲和二十一歲之間的青年，同居野外營幕之中，以便訓練和鍛鍊身體，第一種就是訓練他們利用軍器和實施進攻或保守的準備，這種方法，將要使得他們健康，輕捷，強壯，和得到新鮮空氣，以備他們將來的身體得以發育健全，而富於義俠和大無畏的精神。他如平時的軍事訓練，亦甚注重云。

註：世界各國提倡體育的中心目的，在公私兩方面均是達到同一的目標，米氏的主張是德智體三育並重，同時又以青年為國寶，在他所辦的學校中，個人去努力試驗，吾人應當知道在十六世紀的英國，當然與現在的英國大不相同，可是他們的體育目標總是在一根直線上邁進着，而且在野外的訓練正如現在的童子軍和童軍的青年訓練，由是吾人即可推測貝敦堡之發明童子軍，可說是他拾了先人米氏的牙慧啊！ 末後吾人應當知道英國體育，在十六世紀已經軍事化了！

十八、John Locke（1632-1704）

洛克英人，曾經著作一部書在一六九三年出版，書名叫"Some Thoughts on Education"，他是牛津大學畢業生，同時也是一位演說家，他研究過醫學，曾任Ashley and Shatesburg兩公爵的家庭醫生。在一六九〇年著有「人類智識」(Essay Concerning Human Understanding)。在他的衞生常識著作裏面，一部份關於幼童體育的方式大概是這樣的，他說，「保護身體上應有的元氣及體力，以便要內心適當的支配，須知有「健強的身體，方有健全的精神」，然而多半孩童是被姑息，或因此而受傷，溺愛和溫存」，所以他對於兒童的衣食住以及一切指示極詳，且均與衞生有莫大關係。

關於成人的體育訓練，他認為歌舞不應過早學習，因浪費很多的光陰，僅得到美觀的動作，和溫柔的技能，但是舞劍及騎術是非常的重要，所以不論戰爭時或平時都可應用，其他關於工藝，他認為亦須練習的。

註：洛氏的思想和對於體育的主張，吾人當無可批評者，關於訓練的項目亦以應用為主，同時又以能為助軍事為要。洛氏以哲學家教育家的資格來倡導體育，要以青年兒童為基礎，自然效果必大，至今仍然為世所崇拜，英國體育之光榮，洛氏個人獲得不少。

十九、Jean Jacques Rausseau (1712-1778)

法人盧梭他有名的著作(1762)是"Emile, Treatise on Education"。關於體育方面，

他說，身體必須有勇氣方有靈魂，同時一個好公民也必須有健壯的身體才能爲國家服務，所以弱者易受節制，反之，則強者易於應付環境。至於衣食住種種問題，他的意見與洛克是大同小異的（見上節）。但是對於睡眠、冷浴、和適當的衣服，他認爲凡是幼童，均須深切的注意。

第二冊書中的內容，大概是一個人應當由小鍛鍊起，要毫無間斷，所以一個強有勇氣的人，他必定是很聰明而有智慧，第一條件，就是要支配一天的動作，如做工、長跑、短跑、射擊等；第二條件，須鍛鍊四肢，知覺，和週身的骨節，因爲人體的外表是裝飾內部各種器官的，如不時常利用，反易朽壞，所以跳遠，跳高，立定跳，以及爬樹，攀踏等皆須練習，惟動作及姿勢須合於重量的平衡，人無危險。

註：盧氏爲法國提倡體育的哲學家，他早已認定青年是國寶，所以他的著述中，特別對於幼童的生活，寫得非常的詳細，而且他的主張與英國的洛克大同小異，體育應當生活化，同時也是主張應用化，因爲他主張體育應在日常生活中，並且要有所應用，回視吾國的教育家，哲學家等，其對於體育的認識與注意力，有如盧洛二氏之澈底乎！

二十、Johonn Bernbord Basedow（1723-1790）

德人巴斯脫曾經當過八年的教授——在丹麥一位貴族子弟家裏，以後他被選爲騎術、舞

劍，跳舞等指導員，同時又舉爲體操教師，以及各種遊戲教授。離開 Shrös 地方以後，他訓練一班青年的體育。在一 Altona 做過七年的教師生涯，但是在一七六八年他放棄了教授生活，平時專以改良體育教學方式，他私人曾經創辦一所學校，但是不久卽停辦了，在一七七四年五月，他訂立一個作息時間表，就是每天五小時溫習，三小時練習舞劍、騎馬、跳舞、音樂等遊戲，最後還有二小時的做工。

巴斯脫的學生年歲稍大者，除教授各種運動而外，則教以應用的軍事體操，他更希望全校在夏時有兩月住在野外，因此適合學生研究地理及天然科學，更有打獵、釣魚、划船、游泳、爬跳等機會。

註：巴氏是一位貴族的家庭教授而兼體育教師，他是注意青年體育的，他是自動研究和改善體育教學方法的，這種精神眞可佩服。又看他對於青年的體育訓練中加入軍事的應用體操，而且主張青年長期的野外露宿，同時在野找着許多利用天然和環境的應用教材與項目。總括說來，這不是德國體育與軍事，畫眞打成一片的實例嗎！無怪德國自歐戰後提倡「寓兵於體育」加緊青年訓練，以個人的觀察，純係取法先人而來，如此巴氏之功偉也哉！

三、Johann Christoph Friedrich Guts Muths (1759-1839)

德人古司母斯降生於一七五九年八月九日在一個皮匠的家庭裏，地屬於古「普魯舍安」

（Prussian）城。他小時候的環境很不好，他沒有好的教育，僅有一大本聖經，一本舊式的地理，同一册他最歡喜讀的德八方言學，在這書裏面，他得到很多的學識，所以他繼續的讀了十二次，他說：「這書已經介紹他探悉古代體育的真相」。在一七七三年春季裏，當他在體操學校第三年級讀書的時候，他的父親死了，四年後，經人推薦，他在 Dr. Friedrich Wilhelm Ritter 家裏當了一位家庭教師，在一七七九年，他進大學裏讀書以求深造，於是他開始學習神學、數學、物理、近代語言（英意）同教育學等。他的生活史，從十八世紀中葉起，大半消磨在教授和著作生涯中。古氏在一七九一年，曾與友人通信述其每日之課程，如園藝工作，天時晴明時，則與學生作戶外運動，秋季則多畋獵，冬季則舉行滑冰，對於植物一科亦有興趣，隨時對學生以描寫各種植物之標準。

註：古氏貧而好學，自己奮鬥的精神確爲古人所敬佩，他在古代的體育已有認識。他考古據今的研究，許多戶外運動及應用的體育，總在大自然界中謀取教材。這也是提倡應用體育的實例。德國體育至今對古氏、巴氏、楊氏、等主張仍奉行不變！中國何如!?

三、Vieth（1763-1836）

德人凡斯，他以前讀書之目的，非專攻體育，乃專務法律，所入之校有二，如伽聽命（Gottingen）列不賽克（Leipzic），他後受台孫（Dessau）地方某校之聘，教算術及法文，

任一七八六年，他年僅二十一歲，教授三十年後，乃從事於教育行政機關。他的著作甚多，關於體操叢書之最要者凡三種，1.專述各國體育事項，自古時至一八三六年止，2.3.專講各國所用之體操而分配之，以某動作屬何部運動，並說明動作之效用。他所著體操叢書雖非自出心裁，然集合而分配之，其功亦大矣。

註：凡氏是一老而經驗豐富的教育家，他的體育叢書中，能將體育的一切動作歸類，並將一切動作的效用列舉出來，這種工作在今日視爲編著運動教材者應有的工作。可是在當時的環境及體育書籍裏，要有這樣的詮釋確是難得之至，尤其凡氏非體育教師而能完成這部工作，亦可證明其平日對於體育定有長期和細心的研討。回視吾國書坊間所有一切體育書籍，能有幾册是屁外人所編著者呢？同志們能不愧乎！現在我們除了團結、努力、奮鬥而外，還有什麼的期求呢！

二三、F. Amoros（1770-1848）

西班牙人俊峨羅司，父母均爲西班牙人，他爲西班牙國民者，乃佔其一身年歲之半。他本係貴族子弟，一九歲入軍伍，以其貴族故，其進升甚速，未幾即爲將官，後又充西班牙王查理斯四世之祕書，及後又得將官銜（如我國之中將階級）。一八〇六年，查理斯四世設學校於曼德里特地方，校名俾斯泰洛存，他在該校任校長一年，校內體育均靠地注重提倡。他以反對王子

之故，自念無機得志於本國，遂離而到法。當他在偉斯泰洛存學校，知體育之有益，及一八一六年，至法國倡辦體育，從法國人民之身體，以強壯法國人民。一八一七年，在巴黎城有悸發者，開一私立學校，他即就該校附設之體育班教員，專授體育。一八二〇年，為陸軍模範體育學校校長，其學校之宗旨，係專門造就體育人才，曾為法人造就許多軍事體育化的幹部人材，法國體育至今仍然如昔的目標，倭氏大有力焉！

註：倭氏以一貴族少年英俊而入軍籍，獲得將官頭銜及國王秘書要職，再升而為校長，專門提倡體育，後因與國王意志不同，乃離西到法，並為法國陸軍模範體育學校校長，他的供獻就在這裏了！倭氏是提倡軍事體育的健將，可惜西班牙國王不用，反為法國下了軍事體育的基礎，這種訓練至今在法仍然施行着。

二四、Per Henrik Ling（1776-1839）

林氏瑞典人瑞典體育之發達是分三方面進行的，已有一百餘年，1.教育2.軍事3.醫藥，其目的重在學校生活之調節與訓練海陸軍隊之主力，及醫藥檢察等，特於一八一四年在瑞京（Stockholm）地方，開辦皇家中央體育學院，培植以上各項教員，林氏就是瑞典的體育鼻祖，為該院創辦者，及首任院長。

林氏於一七七六年十一月十五日生於瑞典南部司馬蘭（Smaland）地方，其先祖七世所居

之嚆矢也。

林氏祖父馬蓬上傳士(1687-1748)是一農家，其志欲爲牧師，姑與傳教士之女結婚，故名其姓曰林氏。林氏之父親 Lars peter Ling (1743-1780) 承其祖父之業，遷居於 Kronoberg 洲，壽終於該地，時 Ling 年僅四歲乃其六子中之最幼者，林氏在五歲半時，即隨母改嫁。

林氏幼年豪放成性，不願受繼父之管束，深陷於鬱境，亦不常多言，但其家庭外之美景，頗足以增高其志向；

一七八四年林氏入韋史(Vexiö)之Läroverk學校，在校時其聰慧過人，意志堅強，富作獨身創造之思想。林氏在一七九二年十一月某星期晨，與同學遊戲，擊破教務長室玻璃一方，恐受學校懲責，遂離校他去。次年二月林氏具悔過書復入校，後教務長以其品學兼優，乃予以證書，令其入Lund 大學校，一七九三年林氏在Lund入司馬蘭同鄉會名Nation。Nations即各省之俱樂部，各按其所生之處而加入之。一七九六年九月發信至Lund索其大學證書，於十一月二十二日任首都城市辦事處書記，同時教授各同事法德文等。一七九九年七月林氏至哥本哈根留丹京五年餘。一八〇一年三月二十七日具呈入大學，同年四月二日丹英之戰納爾遜及其艦隊侵入哥本哈根港，林氏應募爲丹軍。此後仍在大學研究書語學及丹麥文，曾服務皇家圖書館，如遇有機會，則與外人談論，以增長其知識，故氏精於丹語及作文也。林氏曾著有Eylif the Goth)意欲喚起古代 Norse 精神之復興。此書於一八一四年在 Stockholm 地方出版。

林氏在哥本哈根入法人 Montrichard 所立之劍術學校，三年之久藝術大進，曾得該校富於文藝才能之證書。林氏兩臂嘗患風症，他對於擊劍忍苦耐勞，兩臂日愈，此其研究練習之功效也。林氏曾參觀納赫提戈爾（Nachtegall）在哥本哈根創辦私立體操學校，並研究 Guts Muths所著『少年體育』（Hjorts），譯之爲丹麥本，及 Vieth 所作之體操訓練百科全書，頗受其感動。

一八〇四年林氏返 Lund 大學，任劍術教師，並採用丹麥方法教授跳躍及木馬跳箱之技能，一八〇六年氏從事生理及解剖之研究，并編製劍刺擊法系統，與學生演習，頗得各教員與學生之敬仰。

一八〇七年九月十日 Gothenburg 之報載有氏擊劍與體操論文，一八〇九年任該處之擊劍，體育，游泳，教授三月，一八一一年七月林氏發表關於游泳與各項體操練習之論文，以供城市中貧苦兒童之用

一八〇九年與 Sofia Maria Rosengvist 女士結婚，次年四月八日生一女名 Jetta 一八一二年著有 Agne 記錄五節，爲氏極有名之戲曲工作，脫稿一年後，即演於 Stockholm 地方舞台，斯時瑞典情形亦極可悲，一八〇九年因瑞典受英法俄諸國之凌辱，曾著有愛國詩Gylfe，對於 Finland 之喪失，視爲瑞典痛心切齒之辱，以發揮其愛國之觀念，及仇恨俄國之思想，欲喚起國人強健之身心，以備國家軍隊之選用，亦其提倡體育之意也。故林氏所提倡的體育是

以增進康健，發展種族，保障祖國為宗旨。

一八一三年初至瑞擔任皇家卡爾堡軍校（The Royal Military Academy of Karlberg）擊劍教授，並上書於教育董事會，請求政府施行訓練體育人才，設立中央體育師範學院，一八一四年五月五日經瑞王批准，採用他的建議，設立中央皇家體育學院聘林氏任院長，薪金五百元，每年賜運動場房租等金百餘元，購置器械用費四百元，一八一五年瑞王通知董事會，特賜九千八百元以供建築體育館及設備之用，林氏信體育於教育軍事醫藥上佔有重要之位置。故其教授皆按以上三點着手，一八三六年著有體操法（A Manual of Gymnastics）及劍術（Bayonet Fencing）以供軍隊之用，一八三九年林氏在 Stockholm 地方發明醫學體操，當時一般守舊醫生均反對之，但氏仍進行不已，且備其醫療方法，於將來必有重要之價值。學校體操則以急弱之器械訓練學生，少激烈之運動，斯時瑞典較現代尤為發展，但公立初等小學及女子體操在林氏壽終之前未嘗提及。中等學校體操，則於一八二〇年，始法令為兒童必修科。

註：林氏為瑞典式體操的鼻祖，他是由科學方面編製教材，但其整個體育目標，世人祇知其為醫學化，教育化，很少有人知道瑞典操根本就是軍事化，這點吾人應特別注意。至於林氏的供獻，上面所述各節至為詳盡，但他除了醫療外，就是編製軍事所用的教材，如劍術等。又世人謂瑞典人對於體育甚為守舊，不輕更變，不肯變動，就是他的好處，因無有中心目標，當然不變，可知由十七世紀至二十世紀，其體操系統及教材仍無大改變，但其體育目標，不惟逕

未變動，而且加強化了！回視吾國也曾一度提倡瑞典操，其結果如何，不言而喻，不過襲套皮毛的教材而已，其真實的體育目標，則未完全採納，願吾儕注意及之！林氏之言行在在均可作爲吾儕之模範！

二五、Frans Nachtegall（1777-1847）

丹麥人納赫提戈爾是提倡學校體育之領袖者，有四十餘年之歷史，其父乃是哥本哈根之織工。納氏初受教私立小學，後入丹京大學研究神學，因其父之死阻其求學，後乃教授拉丁文，歷史，地理於某私立學校以自食。納氏自幼富有體育之興趣，入大學後，對於跳舞與劍術爲其特長，常喜讀 Guts-Muths 所著 Gymnastik Fur die Jugend）「青年體育法」書以養成終身之事業。納氏初試教於家庭，繼任大學組織體育學會，並組織商人體育會。一七九九年十一月五日他決定意志開設室外運動場，不久，來學習者已增至一百五十人，多爲青年及兒童。納氏在一八〇四年國王聘他爲陸軍體育師範學院院長並教授體育史及體育法。一八〇九年十一月通令全國中小學校規定體操爲必修課程，並規定學生每天皆能有體操之練習，又通令每一學校必置器械及運動場，一八二八年政府採納納氏之提議，設立體育師範學校造就體育教師並審定。體操教範（The Manual of Gymnastic）爲全國中小學體育教本，當其國王死時，全國共二千六百學校中，已有二千五百學校採此教本，政府又於一八三八年三月二十八日採納納氏之

建議，設立女子體育學校，學生三十八，年齡六歲，至十五歲納氏之計劃是造就女子教員，及教授各種體育方法，使女子有得學體育之機會，一八三九年夏季哥本哈根之各學校亦添設女子體育課程。

註：納氏的供獻，就是本校體育的教材及行政組織等，除了這種供獻而外，自然他是注重青年和兒童體育的，尤其是女子體育，全國體育之整頓，體育人材的養成，與體育目標之確定，及教材之統一，在在均爲發展全國體育的先決問題，納氏均能一一做到，並能利用政府權力，施行統制體育，其次納氏又充當軍事體育學院院長之職，這也可以證明丹麥對於軍事體育亦不落人之後，納氏亦是個提倡軍事體育的健將。

二六、Friedrich Ludwig Jahn（1778-1852）

楊氏是德國提倡青年及民衆體育的先導，於一七七八年八月十一日生於德國蘭司（Lanz）地方，在漢堡與柏林兩地之間，距 Elbe 河約數英里，父爲鄉村牧師兼教會中之會計，其人忠懇而辦事負責，母亦信仰宗教熱心教職，氏有一姊長氏二歲。

楊氏十三年的兒童生活，多在鄉舍度過，亦常與稍長者在戶外作各種之遊戲。當楊氏四歲時，母教以路得所譯之聖經，八歲時其鄰境之七年戰爭後的退伍老兵，與附近牧場之騎士，常給以許多勇敢的故事，因此能使他成爲眞正英雄。除拉丁文外，他父常以歷史地理，及德文語

言教他，此觀者不久卽爲氏所傚嘗。

楊氏常與村童在附農地方，養成人學習騎射與游泳等運動，亦常幫其父親治理田園。又常同父渡過 Elbe 河，到各地去販賣蛇麻。楊氏生平富有獨立與自動之精神，剛毅勇敢，深受他的言語及風俗，又深以普魯士的歷史爲榮。楊氏在一七九一年十月八日入 Salzwedel 地方高等文藝學校，離他生長的地方 Lanz 約有二十五英里，在校進步極快，三年後一七九四年九月二十七日在他十六歲時被取爲柏林 Gymnasium Zeum Grauen Kloster 第八班，次年四月十七日，他在這第二個學校共有六個月，忽然回家去了，未曾請假，當時學校當局推想，也許是他遇着意外的事。他離校的原因，就是校內的生活與鄉間戶外的生活相比，完全不同，他不耐受教室內的禁錮，與遵守紀律的訓練，這是使他增加厭煩。

楊氏的大學生活，更是無秩序的，但他有領袖才能，與雄辯的口才，他能在專衆面前演講。從一七九六年四月二十七日入赫爾大學，遵守他父親的意旨，讀了五年的神學。但這不是他自己的志願，可是他自己也沒有充分的預備，去學一種適應他的專門科學，普魯士與德意志的歷史，和德國語言文學，在當時是通常的忽略過去了。三年後，他以十元(Thaler)賣去他的小論文（提倡普魯士愛國心），此書講到普魯士中學大學內應有普魯士歷史一課，發展學生有愛國思想，他常出外遊行演說。曾得有與佛氏樂譽獎學金牌。

在一八〇二年五月三十一日，他用一假名在 Greifsold 大學內登記，但不久成爲一個被

承認的領袖，因爲傳聞他是 Unitiats 會合的巡按使，後來因他有反對黨的嫌疑，被學校當局驅除了。七年後在柏林作私人教授，教學生賽跑，跳，爬山，在附近小河內游泳，角力以及其他活潑遊戲，亦歡迎外人加入運動，秋冬時期，亦有室內運動。一八〇五年又在大學裏研究語言學數月，一八〇六年在 Jena 地方著成「德文註解」一書，在德法戰爭未爆發以前，他著有兩部書：（1）Handbook for Germans，（2）German Nationality，但是這兩種草稿，好像是在 Jena 戰爭後失落了，於一八〇八年從新再作第二部，於一八一〇年在 Lubeck 地方出版了，這部書的內容，是統一德意志的語言，風俗，歷史。楊氏對於他的祖國，是十分的敬愛，并希望結合起來，成爲一個強的國家，足以排斥外國的壓迫，書內是充滿了愛國熱忱的語調，就因此招人忌刻，曾爲體育而入獄並被驅逐出境，但楊氏及其學生仍不灰心。

一八一〇年任教於 Gymnasium Zum Grauen Kloster 校，專授歷史德語以及算學，常引學生出外作各種的模仿遊戲，如作獵人或強盜與旅客，後來又模仿武士與市民，以捕鳥者的茅舍，作爲強盜的巢穴，以橡樹根作爲城市。他第一次的器具，是一對小竿子，以鐵包成尖頭插入沙內，其兩頭繫有沙袋的繩子，橫放於頂上，像一個欄楔，可以跳過去，直的竿子，用爲投擲，橫木亦可作爲懸掛的運動。楊氏有一天下午，同他的十二個學生，步行到東南方，Brizer Heide 地方去作了一次遊戲，然後再步行返校，這是第一次體育上遠足旅行的報告，引起其他的人也切望作這同樣的事。

楊氏的主張，是要使普通的生活，活潑的培養於野之中，最重要的是遊戲訓練。這些學生都能在一塊工作，他更設法鼓勵他們的精神，這是他們日後能為國家服務的起源。一八一二——一八一三年有許多優秀的運動家，在 Friesen 組織了一個體育會，來批評及研究健身術，并且將已收集的材料，作為一種藝術的準備，租了一個會所，置了一個跳躍用的木馬，在一八一五年，德國因為加入戰爭，而該會亦同時停止進行。

楊氏於一八一四年與 Helem 結婚，同年秋季又組織一體育會，會員只有九人，每星期六集合一次，有音樂表演，並修改會章與運動規則，在一八一五年舉行秋季運動會，他們的目的，是互相研究與觀察，到後來得着許多的經驗與材料，漸漸的刊到書上面去了，名為 Die Duetsche Turnkunst 即『德國體育』，此書是楊氏與他的體育同志合著的，一八一六年發行於德國。

楊氏深信此書不甚完善，但確有領導的熱誠與精神，這種著作記載初步基礎的動作格式，如擊劍，游泳，跳舞，及軍事訓練等，其中並有較高上的著作，曾得士的著作家，曾證明他們是被楊氏的力量所鼓勵和提示。該書共分五部：

（1）論到體操運動，如跑、跳、躍上馬背、平均運動、單雙槓等等。

（2）體操、遊戲、為預備將來社會的生活，並且可以能了解其同伴的性情。

（3）論到如何計劃與設備室外運動場，亦講到器械的大小和尺寸，也可估計一器械之價值，如安放何地點。

（4）討論如何管理及支配運動場，管理教員與觀衆，及運動之時間服裝集會地點，並且規定普通與特別教師必須注意的條件。

（5）關於體育之各種書籍，與各種器械圖形。

於一八一六年楊氏報告關於柏林的人數達至一千人以後，每年都有增加，次年楊氏任命Eiselen 爲運動場場長，對於場上的管理及設備，極力講求完善，每日派有指導教練運動，普魯士及德意志各地，亦均有戶外運動場開放，社會上各級人士都可加入，主要的運動員，多屬於教員，與其說是爲教育而來運動，倒不如說爲愛國而來運動，自此以後，由地方以至政府，均捐錢資助，並獎勵創辦此種活動，一八一四年楊氏將體育加入學校課程內，在戰爭以後，大家都覺得除了體育之外，沒有什麼可以及體育效率，這樣偉大的結果，所以在普魯士統一德意志後，體育的普遍活動，也就開始了。

楊氏不惜時光與金錢來提倡民衆體育，當時最受人們的尊敬與崇拜，因他的著作與演講引起德國人民對於體育的興趣不少，現在大家都紀念他，都把他當成統一德意志的使徒，並且在各地建築紀念碑，體育館，博物院，藉此紀念楊氏生平偉大事業。

註：德國人民稱楊氏爲體育父，可見其對體育及國家之貢獻，他是個體育革命的先鋒，他是認清體育的目標和當時的環境，他革命的動機，是由法國的歷史所致，他把自已的生命完全寄託在體育生活上，他曾經爲體育而入囹圄，但是他目的在救國，和禦侮抗敵。在二次的普法

戰爭中，楊氏體育革命的功能，得以全部表現出來，而為全世界人士所崇拜，總括說來，楊氏是為復興民族而提倡體育，楊氏也是為禦侮抗敵而從事體育，吾國體育界有斯志者乎。

二七、P. H. Clias (1882—1884)

瑞士克理司的父母均為瑞士國人，但他則生於美國之波斯頓，自他長大學成後，回返瑞士，為砲兵之隊長，非常注重體育，其教砲兵之體育術科如下：1.游泳，2.撐跳，高遠3.角力。他每周教授小學體操凡三點鐘，任瑞士伯尼又組織各學校（無論大中小）教師體操班，分發瑞士各地，担任教授，後被聘至倫敦學校當教授，校中學生有四百餘人，因體操時學生有與他發生意見者，他於是因此辭職，而仍回至瑞士，但不久又至巴黎，巴黎各小學校推舉他為體育主任，未幾，而又回至瑞士，他雖無前列諸人之經驗，但其最主要者，乃担任各國立學校教授（瑞士、英國、法國），亦足稱也。

註：克氏體育學科，專門注重應用方面。由美返國即任礮兵隊長，教授軍事體育，游泳，撐跳，角力三種，克氏整理瑞士體育的方法，也從訓練幹部人材着手，更以小學生為基礎，所以他組織教師體操班，義務小學體操等，均足使人欽佩，克氏是當時的人材，英法等國均爭相聘請為體育主任，可見克氏除對軍事體育有研究外，對於學校體育，青年運動，亦有相當的教材與經驗，眞不愧為世界體育偉人！

二八、Captain Alden Par Tridge（1785—1854）

美人鐵治大尉爲美國提倡智體並重之鼻祖，在公立學校中，他竭力提倡，此時體操情形，其主要爲兵操，他的父親爲農，頗知兵式體操，他的操法，均由乃父得之。他曾入道木斯大學讀書，卒業後任西點陸軍大學算術教師十一年，他在校中任事時，見全校的師生的均不注重體育，他於是認爲是教育之弊病，隨時演講智體並重之必要，以後他創辦一所學校，對於文學，科學，體育均注重，因此甚形發達，在該校開辦五年後即停閉，所以他又至威斯蘭地方辦一城中康恩學院，其學制一如前校，其主要點爲陸軍操，蓋欲養成兵操教師出任兵式體操也。以後他又回至佛門得地方之諾立大學提倡辦人云。

述評：鐵治氏對提倡體育的動機，是在陸軍大學充當十餘年教授的生活中，從旁觀察出來的，首先感覺堂堂的陸軍大學的學生與當局不注重體育訓練，乃自己辦一學校，實驗其智體並重的主張，這種說幹就幹的精神，真是值得世人敬佩。他又從智體並重中，感覺到體育應該與軍事發生直接關係的，於是他又少說多幹的創辦了一學院，專門造就兵操教師，這可說美國體育除教育化外，早就有了軍事化的實行者，鐵治氏的精神，與他獨見之處，實爲吾人所欽佩。

二九、Charles Follen（1770—1846）

德人傑倫查理斯爲在德干犯法律逃往美國三八中之一，蓋以研究體育而受及也。幼年他的母親死，後由繼母送之吉生地方小學校讀書，在此時期，喜遊戲，並於體操尤喜練習，暇輒聚小友，玩於荒場之中，他由小學而中學而大學，中間未嘗間斷。他曾組織體育會，無論大中小各校學生以及商民，均可入會，他既負盛名，於組織體育會後，又在吉生地方，聚集大學校學生，作種種運動，不令學生妄爲非禮之事，如賭博狎妓飲酒等。他不特訓練學生道德及集會研究體育等，其見學生有不德之行爲，他常以言語規勸，或訓誡學生至改過止，平時並常邀學生至體育場運動。當他在美國時，由其友介紹於體育大學，一八二五年在該校教德文，翌年，又教體操，後在校外闢有體育場。

註：傅倫氏爲德國體育政治犯，逃往美國者。他以提倡民衆體育而見疑於政府，以至流離失所，但其提倡體育，熱情仍然不減，這種至死不變，百折不回的精神，眞是使人敬佩之至。他在德國對青年體育及社會體育之努力，在在均足爲人模範，他是人格的導師，青年的典型，他的功勳，在我們體育立場上看來，眞是復興民族，禦侮抗敵的領導者！

三〇、Charlas Beck（1798—1866）

德人培克查理斯生於德海特堡地方，十二歲時遷至柏林，數年後卽在柏林大學卒業，他在本國有改革意見，爲當道所忌，最後乃往美由友介紹至哈佛大學任事，後又承其友介紹至圓邱

(Round Hill School) 教授拉丁文及體育。該校爲美國第一設立體育科之學校，其設立時在一八二五年，一八三〇年他離圓邱學校而至他處，又設一校，一八三二年後，任哈佛大學拉丁文教授，共任一八年之久，後哈佛大學贈以法律博士學位，後又到劍橋大學任文牘書記員，他又以熱心傳道故，乃得道學博士之榮譽學位焉。

註：培克氏是德國體育革命者，因其努力提倡體育之故，亦遭逃亡，他不能建功於本國，祇得貢獻給美洲，他提倡體育的意志，無論何時何地均未稍殺，這種爲體育努力奮鬥的精神，是值得人們佩服他呢！

二一、Lars Brauting (1799—1881)

瑞典人波蘭林，生于一七九九年七月十八日，生而多病。在體育學校開辦之第一年，彼即入而隨林氏（Hjalmar Ling）學習醫療體操之治疾，進步很快，林氏嘉其才，而願訓練爲一體育專門教師，自此以後，彼二人之感情如同父子。波氏曾肄業於瑞典一最大規模之醫科大學，波氏受讀解剖學與生理學，對於解剖上之技術甚佳。彼對於英法德各國語言亦有研究，曾遊歷德與各國數次，曾任體育專門學校任教育二十餘年。

在林氏死後，彼任Stoekholm 中央體育專門學校校長二十三年（一八三九—一八六二），彼又爲 Karlberg 與 Marseberg 兩地方之擊劍助教，其後又介紹體操於 Hillska 女子學校，

在一八三一年波任該校之體操及音樂教員，對於瑞典體操尤其熱心，林氏極信任之，後來使他當任理論與實際體育之教授。波氏依據師人之理想，而盡心力以發揮瑞典體操，彼信運動之效果，不特可以發達肌肉，且對於腦筋與血液之影響亦甚大，波氏亦甚熱心於器械之備置，與定體育上各種之名辭，當時頗能引起一般人士之興趣。

註：波氏是林氏的學生，當然對於瑞典體操是特別有研究的。可是他幼時生病，從體育中得了實惠，所以努力的提倡。他充當體育學校的校長二十三年，專門造就與他意志相同的體育專材，於此吾人應當知道體育幹部人材之可貴，設若波氏不努力造就和一指導下的幹部人材，恐怕瑞典式的保守性和瑞典式的體操，絕對沒有如此被人重視。他又注意女子體育，而能終身的研討體育，實是可欽佩之至！

三二、Francis Licher（1800-1872）

德人李蘇弗倫告司知在德國難行其志，乃於一八二六年至英之倫敦教授德文及意大利文，在倫敦教授一年，乃離英至美，代傳倫查理斯祖任波士頓體育場主任，他在波士頓體育場又增添游泳訓練班，其術頗有進步，並發明游泳新教授法。波士頓體育場最發達時，其往遊者甚多，因此時為體育場之始倡，其法甚為新穎，後照各人之像，以示來賓，然因該場陳舊，遊者漸漸減少。自一八三五年至一八五六年，他任哥倫比亞大學教授，教歷史、政治、法律三種學科。

當美國內爭起時，又被認爲法律詢刑者，蓋此時他已爲法律上之有名人物矣。

註：李盤氏的事業與傅倫培克等均在國外所創造，李盤氏在美提倡游泳，實施新法，頗爲美人所稱許，諸氏均不得志於本國，乃將自己的抱負及意志貢獻給別國，設若德國不見疑於諸人，盡量採納他們各人的主張，恐怕德國的體育更是登峯造極了！假設諸人不逃亡到美洲，恐怕美國的體育亦難如此的完善吧！

三三、Adolf Spiess（1810—1858）

德人施比斯，一八一〇年二月三日生於Lauter Bach小城裏，但是他的祖籍是屬於 Grand Duchy of Hesse 人氏，他是他的父親五個兒子之中最長的一個，在一八一一年，他的父親到 Offenbach 的教堂去服務，當時在那個地方曾辦一所高級體育學校，所以施比斯在不足六歲的時候，就進該校讀書了，但是在一八二八年夏季，他轉入 Giessen 大學裏讀神學科，他於是立刻加入已在十年前所組織的 Burschenschaft 業餘運動俱樂部，所以他乘此機會常表現他已有的運動天才，因此不久他便造就成功一位體育家。他主要運動的技能，是以下的幾種：騎術、游泳、滑冰、跳舞、和各式操典等，同時對於音樂圖畫，他也很歡喜研究，在一八三二年，他離開 Giessen 去到 Schnebrenthal以後又到 Halle 去繼續在大學裏讀神學，在這個地方，他得到許多機會去練習木馬、浪橋、平橋、舞劍等技藝，但是最使他得到興趣的，還是各種室外

運動。在一八四六年著有「體操組織法」一書問世。

施氏於一八四八年到 Darmstadt 去，担任宣傳各種體育學術於當地的各學校，就在那些先已預備提倡體育的高等學校和普通學校裏實行起來，並先指導他們教授上必須的技能，而後去觀察他們的成績。

註：施比斯氏是一位天才的體育家，對於德國的器械操尤爲特長，他是德國器械操的承繼者，這種有天才的承繼者，時然爲德人所擁戴，更爲世人所欽佩」

三四、Hugo Rothstien (1810—1865)

德人羅斯丁是普魯士砲隊副官，及柏林砲兵學校教員，在一八四三年曾往瑞典一次，彼在一八四四年返國後，曾著有「瑞典體操與林氏之體育系統」頗足引起軍界之注意，後來陸軍部長Vau Boyen復派羅氏往瑞典考査體育一次，在一八四五年羅氏與其他官員同出發到 Stockholm 研究中央體育學校之制度，又在 Copenhagen 地方三個月參觀丹麥貴族軍事體育學校之劍術與其他的課程，在一八四六年繼莫司門(Massmann)譯譯林氏體育著作，發行於一八四七至一八五九年之間，在一八五一年羅氏任高等中央體育院教授及指導員，訓練軍人與國民兩種教師，採用林氏體操與器械，摒棄楊氏(Jahn)之體育法，又以生理與解剖各方面爲根據絕對不用雙杠，因此引起柏林及其他城市體育同仁之反對。於一八六二年由普魯士高等醫學機關，科

學研究委員會，根據科學及體育原理的研究，乃傳決定以雙杠為適用，不能廢棄，於是規定雙杠與高橫杠均可施用於國民與學生。在一八六三年羅氏辭退中央體育學校，離開柏林回到爾弗提(Erfurt)去，此地是他們幼時的生長地，旋卒於一八六五年三月二十三月。

註：羅氏父是一個專門提倡軍事體育的健將，他出身就是軍官，而且又特別由陸軍部派到瑞典去參觀和考察軍事體育，對於軍事體育，自然有許多的貢獻，不過在他一生的遺恨，就是忘却了自己祖國先進楊氏的東西，盡量的翻譯別國的教材，所謂捨本逐末，致使一般有識之士羣起反對。回視中國的體育同志們，而如羅氏者正有人在，不禁浩嘆！

三五、Gustav Nyblaeus（1816—1902）

瑞典人藍波紐斯，在一八六二年繼波蘭林為中央體育專門學校校長有二十五年之久，彼先任軍隊中為軍官及體育教員，於林氏死之年，體育專門學校乃由Stockholm地方上之教育當局管理，其後則由國王委派董事會負責管理，課程則由一年增至二年半，且特設立女子班，一八六四年一月八日，由國王命重新組織成三部。

（a）教育體操部，（b）軍事體操部，（c）醫療體操部，各部有主任一人副主任一人，在一八六三年政府許可給以一六七，〇〇〇元以為擴充及建築之費，藍氏為軍事體操部主任，Hjalmar Ling為學校體操部主任，Hartelius則充當醫療體操部主任。藍氏曾遊歷歐洲各國數

本，研究各種體育系統，歸國後施之於學校與軍隊中，並於一八六四年著有劍術教科書數冊，爲體育專門學校及軍隊之用，又有數冊爲小學教師之用。

註：瑞典人的體育目的，自來就是以教育、軍事、醫療三種爲目標，前後提倡者均同此目標，而藍氏更是其中專門負責提倡軍事體育之健將。他本來是軍官，後來又到歐洲各國去專門研究體育教材與系統，他的供獻是，使體育與軍事打成一片，又專門供獻了小學的體育教材，還又可以證明，他們提倡軍事體育之餘而未忘卻本國的國寶：青年和兒童啊！

三六、Bois Reymand（1818—1896）

德人蒙司鈕曼得是楊氏的信徒，對於器械操及軍事化的應用體育，亦有相當的供獻，當無特殊建樹與發明耳，因爲當時體育很多，一切供獻，均有相形見絀之概，故在史冊之中無多大記載！

註：他的供獻同其他的德人！

三七、Archibald Maclaren（1820—1884）

英人馬克拉仁降生於蘇格蘭之 Allon ，當他在幼童時代是一個 Presbyter ian 教徒，在十六歲的時候，他曾經到巴黎，同時就在那地方練習數年劍術和體操的各種方式，他也學過醫

道，但對於研究體育，他認爲甚覺有興趣，所以他決定從事體操術，他希望體育將來在教育上佔一部份地位，同時還要用科學的方法來訓練，於是他進牛津大學以求深造，以後在Or[illegible] Lino 地方，他創辦一所劍術校之後改稱校名爲體育專門學校，在一八五八年，他又自建房屋創立一所體育大學於 Bear Lane 的阿富得街，約於一八六〇年他被聘爲軍事體育教官在英國軍隊服務，以各種應用體育的技術訓練全體官佐士兵，幾乎完全軍事體育化。並於一八六〇年草擬英國軍事體育計劃，一八六三年著全國健身操法制，一八六四著軍事體操；一八六六年著體育理論與實際，一八六九年著體育法制。英國學校體育，軍事體育一切計劃，大多出諸馬氏之手，故後人於軍隊中訓練體育時，則大半採用馬克拉仁之軍事體育訓練法，以資參考云。英國整個體育計劃及行政系統亦由馬氏所供獻，他如造就幹部人才，設立體育觀察等均與馬氏有關焉！

註：馬氏個人的歷史實在很多，同時他對英國的貢獻也不亞德國的楊氏，瑞典的林氏，可說是英國體育的開發大臣。他最初對體育主張教育化、科學化、最後他因服務軍事機關時多，於是將體育一變，而爲軍事化了，而且他在軍營裏著有專書，至今仍作爲軍事體育的參考，其次他的貢獻，就是作育人材，先由一劍術學校一變而爲體育大學，偉哉馬氏！

三八、Hjalmar Ling（1820—1836）

瑞典人協馬爾林的父親即林氏丕亨創造，他曾在瑞典之斯得克哈姆地方國立學校讀書，一八四三年卒業，即在該校任職始教醫學的體操，後陞升為體育教師，在該校任事前後十八年。他既在其父所辦學校卒業後，繼續父志，其教器械操的教授法由淺入深分為若干級，其教材人人能為，不甚艱難，並在同一時間內，能集體操作（如肋木體操，兩旁可操），他起先視人身體上缺點如何，以定何種器械操教之，如低肩，即用低肩之臂，作懸垂之動作，駝背則用臂前屈前繞左右展，每一動作，有改正之姿勢，令學生自配教材，每日規定次數，此種教學方法，實為林氏所創始。在一八六六年編著醫療操改正操問世，因是之故，其教學方法實演變為瑞典式體操之主要成分。他對於體育甚熱心，一切義務事業，亦甘心盡職，林氏生平常以指導中學以及女子體育為己任。

註：協馬爾林即林氏之子，這是瑞典操『父傳子家天下』的直接承繼者，他的貢獻，除繼承父志倡導體育而外，並編製醫療操，改正操等，這是世界各國應該感謝他的。他對體育之熱心，及對青年子女之要義，均能顯出他有真實體育教師的風度來！自然吾人應該敬佩他的物！

三九、Dio Lewis（1828—1886）

路易氏美人。當十九世紀時，美國的體育系統訓練的目標有四種不同的制度；如一、軍事

訓練，二、德國體操方式，三、工餘體操，四、婦女體操。這都是由瑞德各派所形成的。自路易氏服務社會後，即對於一切舊法立志加以改良，於一八六二年著男女青年及兒童新式體操，並根據國情及國民需要編美國新的體育系統和教材，奠定美國新體育的基礎，統一了美國的體育系統和教材。路氏降生於一八二三年三月三日在紐約州的一個鄉村裏，當他十二歲的時候，他的體格發育很爲魁偉，如同十五歲的幼童一樣，同時他的心志也很堅強，和他平時輕快的動作一樣。他工作時是比任何人來得快些，他的記憶力和智慧，也異於別人，一頁書只須讀一遍，即能完全背誦，他喜歡各種書籍，但是不求甚解，備供閱覽而已，他學習了許多事業，然而平時很爲優遊自在的。十二歲的那年，他離開學校到棉工廠做工半年，每日雖然工作十六小時，但每週所得薪工，不過兩塊半金洋，僅能開付房飯等費。到了十五歲，他開始嘗試教員的生活，他對於教學法，很有研究，校中兒童自從經他二年的訓育和教授後，無不變爲活潑可愛，且勤於自修。在十八歲，他才開始習學希臘和拉丁文字，同時研究代數幾何學，以後又改學醫道，併服務於醫院，於是他與某醫生之女結婚。最後他到各地演說，都鬨動一時，爭相往聽。在巴黎時，他把如何訓練體育人才，及體育練習能使人健康諸問題，均作很長之演說詞。

註：路易氏是個天才，而且是美國體育的改革家，他以天才神童的資格來提倡體育，改善美國當時的體育教材，取消一切派別的爭端。路氏他由童工出身，自奮自勇的求上進，這眞是

維特青年，他的大供獻是當時環境強迫給他的，上面已經說過，當時美國有各種派別，而且大多數均由外國人把持，失去了本國人民的創造性和養成了體育同志們依賴性，同時也完成了德諾國的體育侵略，這點在路氏特別注意，根據了取人之長補己之短的原則，外適國情，內審民性，從新編制美國新的體育系統和教材，這是何等偉大的供獻呀！現在中國的情境正與昔日美國相同，願吾儕體育同志，共同起而效之！

四〇、Edward Hitchcook（1828—1911）

美人海治客克，於一八六一年由 Williston Seminary 學院到安莫思（Ambarst）大學，任衛生及體育主任約有五十年之久，曾著有許多論文，論到如何能使肌肉發展，又著初級科書：運動生理學，為大，中，及專門學校用，此書於一八六〇年在紐約地方出版，一八七八年曾預備體育論文在墨洲省衛生委員會提出第十次年會報告。

論到安莫思大學在他自己指導之下的衛生與體育計劃，該科不特注意發展肌肉，而最大目的是使身體健康，無須劇烈的運動，又能使身體與腦力同時發展。

安莫思大學學生自動組織體育班次，每一星期在體育館內跟着音樂的節奏，運動四次輕巧的動作，如表演啞吟等，冬季可以在體育館內跑跳及練習步法。

一八六一年起，實行大學一年級生入學體格檢查一次，又於年終時再檢查一次，比較其身

總進步與否。又於一八八五年任改良體育會會長，同時又是全國體育委員會的委員，常有體育文字發表於各雜誌上。

註：這又是個注重發達肌肉的先進者，可是他對於衞生與體育是並重的，所以有體格檢查的舉行。同時他又是個改造美國體育的健將，美國體育系統的建立，他是有一部分力量在內的。又看他終身的職務，就是體育與衞生，由此吾人應當知道，體育教師兼任衞生課程並不算是一種新的過分的要求啊！同志們應特注意！

四一、Carl Philips Euler（1828—1901）

德人阿外爾在一八六〇年任高等中央體育學院國民部教員，他努力提倡器械操並主張恢復巴塞之雙杠，因雙杠爲羅斯曼所廢棄。阿外爾氏曾於一八六六年特爲有志學體操之女子，開設體操班，成績優良。阿氏在一八八〇年對體育學術均有新的供獻，此後即升任中央體育學院之名教授。

註：阿氏是楊氏的信徒，主張器械操的，同時他主張造就國民之母的，所以他特開女子體操班，總觀器械操至今能執世界牛耳者，阿氏與有功焉！

四二、August Hermann（1835—1906）

德人赫爾滿在一八七四年曾介紹美國足球於德國公共體育場，使學生學習，而德國之有橄欖球 Rugby 球之歷史自此日開始，一八一五年時又介紹美國棒球，一八七六年又介紹英國之克樂克球。一八九一年赫氏與 Schenckendorff 召集全德體育領袖與熱心的體育人士等，公開討論遊戲運動之價值，赫氏認爲遊戲運動是感化人民之先鋒，亦爲訓練公民的利器，會議之後，會同組織德國遊戲委員會，赫氏被選爲副會長掌管女子遊戲。

註：赫氏的功勳首在介紹英美的球戲於德國，同時又注意遊戲的功能，故特召開並組織德國遊戲委員會，而且對於女子體育尤爲注意，他的腦海裏自然是充滿了希臘斯巴達體育的思潮！因「女子爲國民之母」，所以他特別的提倡女子遊戲，而且以全德遊戲委員會副會長的資格，來提倡全德的遊戲，自然成績昭著進步快速。

四三、Emil von Schenckendorff（1837—1915）

德人新客朵夫爲普魯士法院之副官，又爲市府之議員，其曾費十年工夫服役軍隊，又服務電報事業九年，後因身體減少健康之故，告退歇職。他以移居各城市州郡爲調度生活，及改變環境，增加健康之方法，故移居於果爾特（Gorlitz）地方，新氏於一八八一年在 Gorlitz 組織一工業學校，又爲兒童開一工廠。彼於一八八二年在 Gorlitz 地方對提倡幼年人之遊戲甚爲努力，一八八三年他勸導 Gorlitz 之地方首長與教育當局，將遊戲運動加入校中。新氏於

一八九一年與赫爾滿氏同時被選爲德國遊戲委員會副會長，專門注意兒童體育。

註：新氏與上面的赫氏同有努力提倡遊戲的功勳，但新氏則專重在幼年兒童，可見兒童體育，在德國已早有人特加注意也，又可見德國的一切體育闖入，他們是分工而合作，異曲而同工的嘛！吾國現在的體育同志理應從速合作，決定今後體育應有之動向，不可各自爲政！

四四、Lars M. Törngren（1839—1912）

瑞典人士隔雲於一八八二年升爲中央體育專門學校主任，一八八七年盧波經斯(Nyblaeus)退職後亦由彼繼代。一八七七年士氏自英遊歷返國後，著有學校遊戲一書，又著體操教科書一本，以爲瑞典海軍軍官之用，書中一四五頁至一九五頁論英國國立學校之體育教育。一八九三年遊歷至美國，出席美國體育協會及美國體育促進會第八次年會。一八七四年任小學育體教範一書編輯，此書專用於體育專門學校，爲當時訓練小學體育教員之優良體操教科書。

註：士氏是瑞典體育，育材機關的重要負責人，他是體育學校的校長，也是體育教材的編輯者，自然他的供獻比一切的人都大。因爲有了幹部人材，和統一的教材，當然那守舊不肯改善的瑞典操，和一切制度系統等等，都要因爲士氏的努力而能永保不變了！

四五、George Brosiuse（1838—1920）

僑美德人卜羅司於一八三八年九月九日生於美國東方，他又於一八二五年生於 Hesse Al-arnborf 地方，母生於一八一八年生於 Leipzig 地方附近，彼二人各與其父母在一八三〇年移居到美國溫雪福居地方，彼等在此地相識而成婚，於一八四二年遷居到 Milwaukee，卜氏曾在此地受初級體育於國民小學，後入德式英文學校。其時有一德國政治犯逃避在此城，開一體操班，卜氏亦加入練習。一八五四年 Milwaukee 體操會內，特為幼童設一體操班，卜氏先加入旁聽，於一八五八年始正式會員。他對於體育有特別天才，竟在一八五七年在 Milwaukee 獲得西方比賽會少年錦標的第一名。當美國內戰發生時，應募為三年之義務兵，後升為副隊長。

卜氏之教導體育事業，共有五十年之久，自一八六四年起，復在 Milwaukee 担任各種體育活動之指導，此種有秩序之練習，使他不久恢復了他以前的技能與力量，他在體育上之成功與供獻是聞名於全國的。一八六六年在 Engelman School 兼任體育教員，而同時又為本地健身房的指導。在一八七一年任芝加哥與 Milwaukee 兩地體育師範學校專門教員，後選他為德式美國體操社之重要人物，一八七三年到一八八七年任 Milwaukee 國民小學體育主任，一八七八年任國立德美高等師範學校教員。

註：這是一位有天才的體育教師，自小就獲得體育訓練，在少年時代已經風頭十足，這未免有點運動員及特別選手的風味，不過他能以天才而從事五十餘年的體育事業，總比吾國現在學了體育而後改業的高得多了！他設若沒有深長的研究，體育會及各級學校不致爭聘他啊！

四六、Konrad Koch（1846—1911）

德人柯哈於一八七二年爲蒲蘭維錫（Braunchweig）地方高等體育學校教授，又一八七四年特別努力提倡英式足球，並於一八九五年著足球史一書問世，一八九一年任「全德遊戲委員會委員」，又爲體運動場之建議委員。在一九〇〇年後常爲楊氏體育會的體育月刊撰述體育論文。

註：柯氏是個體育教師，以育材中提倡德式遊戲及英式足球爲其主要供獻，而在德人的體育史上對於改建運動場的建議，確實佔了不少的篇幅。

四七、Robert J. Roberts（1849—1920）

英籍美人羅伯玆於一八四九六月二十九日生於英國，在他兒童時期，就移居美國波斯頓受當地小學教育，在十歲時服務於電報局先爲信差，後爲職員，一八六四年加入合衆體操會，數年後因羅氏技術高強，被舉爲該會之指導及教員，同時羅氏仍繼續努力練習並常參觀其他體育會，以資改進 在一八七二年合衆體育會，因故賣給青年會，羅氏仍繼續爲會員，每星期至少兩次，照常領導會員出席各種運動，至一八七五年，他乃決意專事於青年體育之訓練及管理。

羅氏對體育的主張，素來以安全、簡易、有益而爲衆所樂做，同時又在運動者能力範圍之

內，羅氏又主張各種體操必有相當利益與興味，反對單調乏味之動作，又特別注意軀幹與內臟的訓練。羅氏著有啞鈴操及柔軟操兩書，此書至今仍爲美國各地青年會所採用。

註：羅氏爲提倡青年體育與民衆體育的健將，他自動研究與考察體育的精神，及對體操的理論與實際均甚正確可佩。

四八、Martina Osterberg（1849—1915）

英人阿失弟別爾格女士於一八八一年被任爲女子學校及幼稚園之體育指導員，在她指導之下於六年之中，將她的體育方法介紹於三百個學校，並且前後訓練教師約有千人。一八八五年九月阿女士創設一女子專門學校，女士長校凡三十年，聲名佈於全國，一八九三年時出席美國體育促進會及美國體育協會，一九〇〇年赴巴黎出席世界運動會，並率其生徒同往表演，並編著女子體育課程，供獻甚大。

註：阿女士爲英國十九世紀的女體育統制者，亦爲女體育界之特出人才，因她按照女子實際的需要而編訂教材，同時又確定女子體育系統，又辦女子體專，英國婦女體育之有今日，阿女士與有力焉！

四九、Dr. Dudley Allen Sargent（1849—1920）

美人沙井博士曾經被聘爲哈佛大學體育教授，在以後幾十年中，他又充任美國各大學體育主任，他服務的精神和訓練的能力，曾超出任何教授以上，所以他的聲譽，是蒸蒸日上。他在幼年時對於體育沒有興趣，但是經過十年教授的生活後，他所得到的經驗，是非常的多。他的父親去世甚早，他只好隨同叔父出外做工，因爲這種原由和所遇的環境，所以常常使得他接近社會，造成他成就一立堅忍耐勞而有勇氣的體育家。沙氏有時在學校裏當指導，有時遇機投入大學讀書，結果他先得學士學位，後得博士學位。

沙氏的供獻，除了發明許多人體測量的用具外，並在一八七九年著有體質學專書，是以人們日常生活取材的，這是他在美國獨立一派的特點，人體測量學亦爲他最大的供獻。

注：沙氏爲近代有名的體育家，他最大的供獻，就是人體測量學，這可以說他是主張體育標準化的，又可以說沙氏是主張體育應用化的，可他所著的健康學一書，可稱爲他的傑著，而其一切動作均以應用爲主，如此說來，他眞不愧爲近代最新的體育家了！

五〇、Edward Hartwell（1850—1922）

美人哈得佛爾於一八五〇年五月生於新倫敦，其父卒業於哈佛大學法科，曾在母校教授拉丁文，母是 Dartmouth 大學醫科教授 Dr.Ynuas iy 之女，哈氏爲其父母之長子，年十九歲時卒業於波斯頓公立拉丁學校，曾在校受四年軍事操，於一八七三年在安莫斯大學畢業，得有學

士學位，一八七六年得碩士學位，一八九八得博士學位，曾在大學三年級時被舉為體育班長，並加入划船班，復任海軍指導，故哈氏不僅身體強壯，且有領袖資格，此皆受賜於安墨斯大學衛生體育科主任 Hitchcok 之教也。

一八七一年得有人類生理學金牌，畢業後曾任各中學執教四年，極力提倡安墨斯體氏操。一八九一年正月被舉為體育會的主席，一八八六年哈氏任 Johns Hopkins 大學體育主任，適時教育部派他調查並報告美國各大學體育狀況。一八八九年體育研究會，在波斯頓舉行，大多數的教育家認為體育及軍事操與腦力發達有密切的關係，因此公舉哈氏出席演講體育的性質，並如何可以達到最後的目的。

註：哈氏的供獻，及對於美國體育的前途，實在使吾人欽佩之至。他是博士，他是海軍指導，他是民眾體育會的會長，他是大學體育主任，他並是美國的體育督學和視察員，我們祇看他的頭銜，就可以推想他平日對於體育的供獻了。在一八八九年的美國所有的體育均與軍事發生關係，這種主張是政府和民眾共同所具有的，現在吾人表面上看美國的體育，好像沒有軍事的關係，可是一八八九年波斯頓體育研究會裏，已請哈氏特別出席演講，由是可知美國體育軍事化的目標，早已有人施行，這是吾人應當知道的！

五一、George Demeny (1850-1917)

美人得褰以於一九〇〇年九月，任第二次世界運動會會長，在巴黎開會時，得氏認識瑞典制度，又因得氏曾於一八九〇年與 Dr. [illegible]mond 同遊瑞典，故力主採用瑞典制度。

註：得氏在任世界運動會會長時，得悉瑞典制度，又親自去瑞典參觀考覽，於是主張採用瑞典式制度，得氏未免忘了前人路氏（Luwis）的努力和奮鬥，這是吾人要為他可惜的。自然，瑞典操有保存和提倡的必要，但是本國已有人努力創造美國體育系統和制度，得氏應當繼路氏之志努力創造美國式的制度，不應斤斤於外國教材，忘却自己的國情，這也是吾人應當自勉自勵的哪！

五二、Carl Betz（1854-1898）

係美國人白提於一八五四年六月　日，生於伊立諾省，二年後移居到聖保羅城，曾在該城受小學及中學教育，後入銀行為練習生，次升為簿記員，在一八七五年任聖保羅體操會的教員，次年秋季彼為求上進，遂決入 Milwaukee 體操會之師範學校，四月畢業後，即從事於體育，自氏在一八八五年領導十二位女學生往 Kansas 城赴教員會，作一種短棍木棒體操表演，頗得赴會者之歡迎。此次會中公認學校必須有一種體育課程，彼於此時發表其意見，願為大會作一計劃書，並確信可以介紹體育於學校，因此教員會請其從速計劃，其結果即由公眾體操會出版一種十八頁之小書，次年十月由校董承認其提議，請彼為國民學校義務教員，並給予三個

月試驗，在一八八五年十二月請他爲校中體育指導，從此繼續辦理體育事業直到他去世，在一八八六年曾代表德式美國體操會出席全國第二次體育教育促進大會，亦有論文發表，一八九五年任 Milwaukee 體育師範暑期學校主任，一八八七年曾發一文解釋其教練之方法。

註：這是一個民衆體育的領袖，體育會發達後才影響到學校去，這又與現在一般體育同志的主張相反了！這可以證明當時美國先有社會體育，然後才有學校體育，他因爲社會體育的表演，才做出學校體育的計劃來，任其試驗。總而言之，無論提倡那種體育，都要全心全力的去努力苦幹，才有所謂良好的結果。

五三、Hartvig Nissen (1855-1917)

瑞典人藕申於一八八三年在美京華盛頓任瑞典衛生學校校長時，方開始採用林氏體操並授諸教員，一八八七年 Johns Hopkins 大學亦採用之，一八八四——一八八五年美國曾開一世界職業及棉花展覽會，瑞典式之健身房及設備亦爲展覽會中之一，教育部長 Eaton 派藕申主持健身房一切事宜。一八八九年以後瑞 式體操盛行於美，頗爲美人士所注意，一八九一——一八九七年任波斯頓國立小學體育助教，一八九七——一九〇〇年任該校指導員，一八九一年在哈佛大學任瑞典體操及按摩術講師，一九〇〇——一九一二年任 Brookline 小學體育指導，一九一五年任 Posse 體育師範學校校長。

註：莉氏也是瑞典式體操的提倡者，同時也是提倡小學體育的，他曾任數次小學體育教師，又任體育師範學校的校長，他一生的供獻，就是努力提倡瑞典操及按摩術，如莉申者，真不愧爲一瑞典人也！

五四、Ches Julius Enebuske (1855-1917)

瑞典人（僑美）安勃司開生於瑞典南方 Ystad 地方，一八七七年畢業於 Stockholm 學校醫藥科，一八八六年在 Lund 大學得醫學博士學位，研究醫療操一年，一八九〇年承繼 Posse 任波斯頓體育師範學校校長，一八九六年安氏在哈佛大學醫科畢業，一八九八年遷居至巴黎。

註：安氏是個醫學博士，爲專門研究醫療操者，同時長體育師範學校多年，再進哈佛大學專攻醫學，其求學之志，實在令人敬佩之至。瑞典人對於醫療操，總是有興趣的，但其供獻亦不亞於林氏，故瑞典式體操，能在全世界風行不滅，安氏亦有功焉。

五五、Nils Posse (1862-1895)

潑斯生於瑞典 Stockholm 地方，父爲瑞典國陸軍長官，曾任皇家陸軍大學校長，其父母均爲瑞典貴族。潑斯爲其父母之獨生子，十八歲時在皇立中學畢業，後入皇家陸軍學校十五個月，又入瑞典中央體育師範學校二年，專門注意醫學體育軍事學，又從軍五年，繼任二等排

長，後因性喜體育，遂入 Stockholm 體育會，擊劍會，划船俱樂部，滑冰會，曾奪得全瑞成人滑冰錦標。

葛氏二十三歲時卒業於瑞典中央體育學校，三月後赴美居波斯頓城，即與當地醫生討論醫療體操之功用，幷欲藉各醫生之協助，以實行其醫療體操之方法，最初不甚發達。在三年後與寡爾女士結婚。曾著有十六頁之小書，名為 Medical Gymnastic，又將 Dr.Grobau 所著之按摩術譯成瑞典文，又譯瑞典醫生所著之催眠術為英文。

註：這是一個貴族之獨生子，他能專心體育，真是難能可貴！他是先學醫學，再學體育，又去從軍學習軍事，當然他的主張是體育軍事化，同時他對於醫學是有根底的，因之對於醫療操又特別有興趣，所以他對按摩也特別研究，總之，他是一個瑞典林氏的繼承者。

五六、Jakob Bolin（1863-1914）

瑞典人（僑美）寶林生於 Stockholm 曾肄業於 Stockholm 大學，一八八五——一八八七年遊歷美國，返國後即在醫學院專門研究醫療體操，一八八八年任美國省立大學體育教授，一九一〇年在紐約倡行醫療體操及按摩術，同時又任安得森氏體育師範學校，瑞典式體操教員。

註：寶氏亦醫學家，專門研究醫療體操者，也曾任過大學體育主任，又任體育師範學校的

瑞典操教師，可見他的特長就是瑞典操和醫療體操，又可以證明賓氏與安勃司開同是林氏的繼承諾！

五七、Pierre de Coubertin（1868-？）

法人柯柏丁是一個古式法國家族裏的後裔，他生於一八六三年一月一日，曾經在巴黎受過教育，在二十一歲時候，到英國去求學。當時柯氏對體育訓練以及室外遊戲柔輭操法等，不很熟悉，也可以說完全不懂，不過他聰明得很，在不久的時間，就學會蹴毬、足球、棒球、以及其他一切的遊戲，比賽和野外練習。在一八八九年，當他二五歲時，他出版他的著作，書名叫Le Education en Angletorre（法文名），該書不僅對於英國學校生活有詳細的敍說，即對於其他各國的體育亦有所申述，尤其法國人對於這本書，甚爲重視。在一八八九年，他在巴黎市政廳組織體育教育協會，並於同年的秋天：他由本國保送至美國，去學習美洲各學校的體育組織，及考察平時各校的體育活動，所以他得的見識和技術是非常的廣大。

柯氏一八九二年在Sorbonne戲館發表其重組織奧林比克大會之計劃，他於一八九三年二次遊美遂使美，國亦加入大會，美國各大學多極表贊同。下年春季被邀赴英開會討論，促進此四年一次之大運動會，竟於一八九六年在雅典舉行第一屆世運會。

註：柯氏最大的供獻，就是恢復了世運會，他先遊學英美及參觀體育行政等法，他認定體

育的重要，團結世界各國，共同提倡，可說世界各國國民體育之基礎，由柯氏建在同一的磐石上了，這是值得世人歌頌的！

五八、Anton Knudsen（1684-？）

丹麥人孔德森為丹麥近代的新體育家，他是承繼丹麥操和改善丹麥操的健將，現在已為世界有名體育家了。他一生的事蹟和供獻，至今仍未完結，其足為吾人道者，有以下數事；卽他已充當丹麥全國體育督學，並兼辦體育大學於Jusel Funen地方，他又編製了專門為男女兒童和青年所用的教材，他又出版新式丹麥操，已翻成各國文字，他最近正研究各種體育統計云。

註：孔氏的供獻仍未完結，他已七十餘歲。本人一九三三在德求學時，孔氏來德參觀；並特來體大研究背部對於體育上之測驗與統計，除與本人談話一次外，並歡迎本人去丹麥研究，他那老當益壯，努力研究的精神，實任使人欽佩，祗自云設若有機顧到中國考察，七十老翁對於體育仍能熱忱研究，吾人能不愧殺！

五九、Luther Gulick（1865-1918）

美人古力克當他在紐約大學讀完醫科第一年時，被派為訓練佗學校之體育指導員約十二年之久，以後他又充當十六年秘書和體育監督員，大部是在北美洲國際委員會所組織的青年會

處，古氏與 Roberts 於一八八七年共同負責辦理春田體育訓練班（Springfield）。他是他的父親第三子，生於哈奴魯魯（一八六五年十二月四日）。他頻年行蹤不定，僕僕海洋之間，當事體育訓練及著作書籍焉。

氏於一八九二年發表青年會人體測量的報告，又對訓練身體的方法，於一八九三年在美國統計學會提出報告，他在夏令會時，即準備各種關於體育測量及研究的器具，適用於青年會的器械操及衛生操。

茲舉氏之任事年限表列下：

1887—1900	春田青年會幹事
1887—1903	紐約青年會幹事
1′00—1903	白拉特高等學校指導
1903—1908	紐約各校指導
1908—1913	兒童衛生會領袖
1913—1918	女子童子軍領袖

註：古氏又是個主張體育醫學化的健將，而且又是青年會體育的努力者，現在世界各國青年會的體育組織系統大部份均由克氏所供獻，至於衛生，童子軍，他亦多供獻，而服務體育直至死時。

六〇、Dr. Carl Diem（1883-?）

德人第門爲德國新時代的體育家，他在歐戰時爲助後方不少，他又長於文學，著述特多，性情溫和，勤於研究，他的供獻，不勝其書，茲舉其大者如下；他在希特勒未上台前，已被政府委爲國家體育總會的終身總書記，全國體育行政總在第氏籌劃之下，同時又委任國立體大副校長。一九三二在世運會發表體育論文，氏居第一，稱爲世界新時代體育家，希氏雖認他稍有政見之嫌，但仍借重他籌備下屆一九三六年的世運會，其將來的供獻，定較今爲甚，此可代爲預言者。

註：第氏爲新時代的體育家，名言謹行，尤爲一般男女青年所敬佩，本人曾在第氏門下受課數年，其一種誠樸的態度，君子的精神，眞使人望而起敬，眞是青年的模範，人格的導師啊！

第二章 世界各國體育盛衰對照表

黃帝發明弓矢(揮作弓夷作矢) 黃帝以玉爲兵採首山之銅鑄劍以天文古字題銘其上 蚩尤始制劍鎧，並以角力對敵 黃帝令作蹴鞠之戲以練武士 舞有擊鬥之舞 陰康氏發明消腫舞爲醫療藥之鼻祖 打獵角力擊劍蹴鞠舞蹈(祭天之牧祖舞) 教其四夷以成舞 后羿代相爲君八年盡力發展射術	中 國 體	黃帝軒轅氏元年2697B.C. 埃及金字塔朝 克利地王國時代 唐堯元年 2359B.C. 埃及第十二朝三世 2300B.C. 虞舜元年 2255B.C. 夏禹元年 2205B.C. 亞述興盛時代 湯武王元年 1783B.C.		

			1556B.C.雅典建國		
禮樂射御書數			1516B.C.斯巴達建國		
射擊運動會（普通半年大會三年）	育	周武王元年1184B.C.			
舞蹈表演（初春之時）			813 B.C.馬其頓王國始建		
十三歲童子學習勺舞及象舞	極				
拔河秋千提倡於軍中以練兵士					
	盛	周幽王六年776 B.C.		希臘體育之五時期	舉行第一次阿林匹克運動大會
		600 B.C.			強壯公民期（1）
		500 B.C.			比賽鬥勇期（2）
		400 B.C.			專家職業運動期（3）
	時	388 B.C.			體育衰敗期（4）
		周顯王31年338 B.C.			羅馬征服期（5）

		264 B.C. 羅馬和迦太基戰		
軍中有投石超距之戲（推鉛球跳遠） 魚龍百戲	中國體育期	秦始皇元年246 B.C. 漢高祖元年206 B.C. 漢武帝時 200 B.C. 漢平帝元年146 A.C.	羅馬體育時期	
				羅馬帝委都斯司下令禁止亞林匹克運動會
五禽游戲（華佗：虎，鹿，熊，猿，鳥，）		晉武帝元年265 A.C. 398 A.C.		尼米安運動會停止舉行 皮斯安運動會停止舉行 依斯米安運運會停止舉行
定正月七月爲角力比賽期				
		南朝宋廢帝四年 476 A.C.	歐	
達摩十八羅漢拳傳入中國 按時舉行毆獵大典		梁武帝 527 A.C. 隋文帝元年581 A.C. 唐高祖元年618 A.C.		厭世主義興起

百步穿楊箭拳比賽及考試盛行軍中定春秋二季為角力期日為皇家娛樂		唐太宗　627 A.C.	歐洲體育黑暗時期	
訂足球規則馬球遊戲職業舞女水上秋千	育			
划船比賽及捶丸遊戲		宋太祖元年960 A.C.		
擴充外家拳發明欵拳並定各種規則及衛生條件		元世祖元年1277A.C.		
設毆獵兵令提倡角力				
大典中男女並立而舞	停			
張三丰組織內家拳派		明太祖元年1368 A.C.		
男童舞於帝前女童舞於後前		明成祖21年142[illegible] A.C.		意大利教育家畢爾特在滿吐亞教學將體育作為重要功課
	滯	142[illegible] A.C.	歐	意大利成立騎士武俠團 德人巴斯斗創立學校體育佔全部課程五分之三時間

孔時用舞蹈音樂雜文體武 角力，賽馬，滑冰		

時期		歐洲體育
清世祖元年1644A.C.		德人葛斯馬司設立體育師範學校
清高宗60年1795A.C.		丹麥納須提戈組織體育會
清仁宗16年1811A.C.		德人楊氏創辦運動場
清仁宗19年1814A.C.		瑞典設立中央體育院
1815A.C.		意大利成立軍事武俠團
清宣宗28年1848A.C.		德政府定體育為學校必修科
[illegible]A.C.		法國創立國立軍事學校
清文宗8年1858A.C.		英人馬克拉仁在牛津自建體育館
清文宗11年1861A.C.		美人在路易士在波斯頓路立新體育師範學校
清德宗12年1886A.C.		法人古巴丁在巴黎博覽會中維持體育會議

中國	時期	年代	各國
		1874A.C.	法改登山俱樂部爲軍事預備會
歐美體育輸入中國	中國體育輸入時期—日本體育盛	清德宗22年1896A.C.	第一次世界運動會在雅典古城開會美獲冠軍
各省設立武備學校		1899A.C.	丹麥設立體育聯合會
徐錫麟和秋瑾設立體育會於紹興		清德宗30年1900A.C.	第二次世界運動會在巴黎舉行（冠軍仍美保持） 英國國會通過規定體操教程在各地實行
		1904A.C.	第三次世界運動會在美聖不伊舉行美獲第一 法國成立海軍體育總會 丹麥工人子弟組織青年遊戲團（Dul） 世界運動委員會又任希臘之雅典城舉行希臘委員提議此

中國	時期	民國	公元	時期	世界
	美國體育輸入時期		1908A.C.	復興時期	協每四年舉行一次經萬國委員會通過
霍元甲組織精武體育會			1909A.C.		第四次世運會在英國倫敦舉行英美運動員於四百米決賽時發生爭執
第一次全國運動會在南京舉行			1910A.C.		丹麥始創童子軍 德國籌建青年運動館
			1911A.C.		丹麥女子童軍開始組織
中日菲組織遠東運動會			1912A.C.		第五次世運會在瑞典京城舉行 （美國選手業餘問題多若卜被取消資格）
第二次全國運動大會在北京天壇舉行		民國三年	1914A.C.		古柏丁男爵在巴黎自發組織萬國體育協會，英國組織幼童子軍
徐一冰設立中國體操學校 廣東體育會成立 美人麥克樂來華執教 各地設立公共體育場		民國四年	1915A.C.		

中國	時期		年代	公元	歐
南京高等師範設立體育科	新體育盛行時期	復	民國五年	1916A.C.	第六次世運大會本須在柏京舉行因歐戰而停
私立體育學校勃興			民國七年	1918A.C.	匈牙利少年團改組
				1919A.C.	波蘭成立少年團
				1920A.C.	第七次世運會在比國之安提瓦城舉行
			民國十年	1921A.C.	法國上議院通過國民體育法各國厲行軍事化體育應用化體育；意大利成立藍綠營
（五屆運動運動會滬千餘女生團體表演）					
體育刊物出版；全國體育研究會成立；收回體育權；第三次全國運動大會舉行於武昌	體育更新時期	興	民國十三年	1924A.C.	意大利民衆開始加入民團體育訓練；第八次世界運動會又在法京巴黎舉行同時舉行萬國美術展覽會第一為美國選手所獲
			民國十四年	1925A.C.	意大利議會通過國民體育法及頒新軍事法

	時期		歐洲體育
新聞界之鼓吹體育運動道德墮落	盛倡運動期亦即體育危險期	民國十五年1926A.C.	匈牙利舉辦全國大露營 德國希特勒青年團組織 羅馬設立體育教師訓練所 丹麥規定新法律各城市設公共體育場等
全國體育協進會會正式派代表出席參加萬國奧林匹克委員會		民國十七年1928A.C.	各國着重青年體育訓練 第九次世界運動會舉行於荷蘭國之阿姆斯特丹城美國第一芬蘭得亞軍
國民政府公佈國民體育法		民國十八年1929A.C.	德國創設希特勒少年團軍事體育教師練習院 意大利成立Balilla青年訓練
第四次全國運動大會舉行於杭州此次完全係國人組織		民國十九年1930A.C.	意大利公佈國民青年訓練法令 意大利民團設育會

[illegible] 中國		體育猛
全國體育會議之召集	民國二十一年1932A.C.	正式成立 丹麥開始訓練兒童 戶外活動，野外生活 丹麥設備擴大訓練兒童游泳 第十屆世界運動大會在美國洛杉磯山舉行創十六種世界新紀錄，破大會紀錄共十五種 蘇設中央最高體育會議創立獎勵體育運動法規
派劉長春出席第十次世運會		
訓練總監部籌辦中央國民軍事體育學校 教育部聘請專家編制中小學體育教材	民國二十二年1933A.C.	德國開始實行勞役制度 德國教育部規定下鄉令，城市兒童在脫離中小學以後在鄉村農森林間受一年體育訓練 蘇設最高體育委員
體育軍事化的呼聲全國喧騰		

體育		同時
第五次全國運動大會舉行於首都 修改國民體育法	民國二十三年1934A.C.	會訂定第二次體育五年計劃 意大利訓練所強迫招收窮苦兒童施以各種運動及嚴格訓練 奧斯科舉行射擊比賽五人破世界紀錄
第六次全國運動大會在上海舉行 委座一再通電提倡體育 青島暑期講習會訓練營討論會	民國二十四年1935A.C.	蘇俄舉行第十一次聯邦滑翔機飛行運動大會造成七個世界新紀錄
參加十一屆世運會 中央黨部教育部訓練總監部各設立體育行政機關 上海市設立軍事化體專學校 教部公佈大學體育教材綱要 中華體育學會正式成立 全國童子軍大檢閱 組織體育考察團	民國二十五年1936A.C.	第十一次世界運動大會在德國柏林舉行

四川集中體育教師施受軍訓 育部舉行第一次國民運動大會出席運動者十萬餘人 訓練總監部集中九省市體育教師受訓於南京 教部通令各省市限期添設體育專員 中央黨部通令各省市黨部添設體育幹事 各省市國民軍訓會添設體育專員 集中全國師範體育教師於京中[illegible]一院受訓 第七次全國運動大會擬在南京中央體育場舉行因中日戰事停止	革命時期	民國二十六年1937A.C.
訓練部辦體育訓練班於長沙 教部在漢召開會議討論戰時體育 國民體校暫緩開辦		民國二十七年1938A.C.
四川省體育教員集訓於成都 召開各省體育行政會 體協會與教部討論參加世界運動會事		民國二十八年1939A.C.

民國二十九年1940A.C.

政治部開辦社訓體幹班於川省杜市
全國體育會議（第六屆）
中華體育學會開始測驗工作
中宣部教部等開行政幹訓班
體軍特訓班（合川）
定五七爲青年體育日

期

第三章　國際勞動者世界運動會史略

第一節　國際勞動者世界運動會

一九一四年，在不魯色爾創立了國際體育同盟會。計劃於是年九月在德國萊茵河畔弗蘭克虎兒提開第一次總會；因世界大戰爆發，不可能而止。戰後於巴黎協議關於此會事務所事件，得芬蘭的應援，決議開第一次總會於魯也魯。實際上在一九二〇年九月十二日始在魯也魯公會堂開了第一次總會。

今試將該次與會代表之國名列後：

英國　The Clarion（有會員二千名）

德國　Sport 體育中央委員會（有會員六十四萬人）

比利時　教育、物理、道德國家社會主義者同盟（Federation Nationale Socialiste d'education Physigue et Moral）（有會員三千人）

芬蘭　Työvöan Urheillutto（有會員二萬五千人，三百六十五分會）

法國　Federation Sportive du Travail（有會員六千人）

Federation des Societes d' Allsace-Lorraine（有會員六千人）

盧森堡（有會員五百人）

捷克斯拉夫 Societe des Gymnastes Ouvriers Jscheeho-Slovaques（有會員二十萬）

瑞士 勞動者體操同盟（Arbeiter Jurnerbund）（有會員一萬一千人）

會員合計八十八萬五千五百人

第二節 提議事項

此總會提議事項列舉如次：

其一、此團體定名爲「國際社會主義者體育同盟會」（Internationaler Soyialischer Bundfns Korperkuntus）。

其二、本同盟會之目的，獎勵同盟諸國間之友愛，相互交換同盟諸國間之經驗，合同事業之施行，會議之開催，與林匹克運動會之開催，國家與國家對抗運動會之開催，其他示威運動之舉行，於各國間使成爲法律之效果，體育理論和實際的了解，以及其他之宣傳。

第三節 組織及內容

國際勞動者運動同盟大會，其事務所設於不魯塞爾，其組織係所長一人（Bridoux），會計一人，此外各參加同盟團體中選出所員三名，成立之。

另從其他各國選送代表組織委員會。

此委員會二年舉行一次會議。各國間必派主要代表十人，有十萬會員以上之團體，以二萬五千人分作一單位，選派代表。舉行會議經費，由各團體自身擔負。各國參加團體，並徵收人頭稅以作費用。各團體人頭稅之納法，每年每人納五個該國所用金幣。

國際勞動者之「奧林匹克運動會」一千九百二十一年六月在不那谷舉行。祇參加自由練習運動之體操者，有一萬五千人，德國參加者約三百八十人，最好成績者爲芬蘭人，大會觀衆有十五萬人。

第二次勞動者之「奧林匹克運動會」是一九二五年在萊茵河畔佛朗克佛而提舉行。運動項目：爲陸上競技，體操，車輪運動，賽船，游泳，拳鬥，格鬥，蹴球，網球，特別對於「阿賜屆亞」設立規定。

與此團體有相互關係之團體，爲「赤色體育國際同盟」於一九二一年秋，在莫斯科創立。參加者有蘇俄、法、捷克斯拉夫、芬蘭、德國、意大利、瑞典、匈牙利等，其後荷蘭、瑞士、澳大利，亦追加投票持被。

第四節　國際勞動者世界運動會之內容

「國際勞動世運會」之事業列舉如次：

一、鼓舞獎勵勞動者之物質文明。

二、策劃勞動者體育團體之發達。

三、羅公民團體中參加之勞動者運動家，編入全部勞動者體育團體中。

四、勞動者之運動，用無產者階級的革命手段。

五、勞動者之運動團體，使變成無產階級的物質先鋒。

六、對於魯亞擲之孟雪維克（無產者之反對團體）之國際運動團體，而反對之。

七、無產階級之物質文明，係除去官僚主義之精神和手段，而基於無產階級之精神和文化，以建立之。

從一九二一年五月十日至十三日爲大會時期，即第十三次之大會。

第四章　各種器械與球類史略

第一節　器械史略

一、單杠史略

（一）據嘉倫氏（Galen）之記載，係由一橫木或兩端拉緊之粗繩所演成，當時之動作甚爲簡單，僅有懸掛與擺動及持久懸掛動作而已。

（二）據李克活樂氏（Nikeohoros）之記載，單杠在古時係由懸軟繩與跳繩之舞女等由繩上之各種懸掛動作而演進者，當時舞女們所用之動作爲膝灣懸掛及膝灣退環等。

（三）一五三五年法人盧棱氏，Rabelais，始專用一橫木架，仍作各種懸掛動作，德人古資茨氏（Gutts Muths）於十八世紀亦引用之。

（四）一八一一年德人楊氏（Jahn）始於柏林城郊伊所創設之青年運動場上設置高低之橫木架，當時橫木之直徑爲八公分，現在用鐵杠其直徑約三公分，由楊氏於一八一二年公開表演後至德各地漸次增設，不久卽普遍全歐，至於動作及構造之樣式亦隨時代之演變而科學化也。

二、雙杠史略

（一）雙杠由德人楊氏（Jahn）一八一二年首創於柏林伊所開闢之青年運動場內，當時之動作非常簡單僅有正撐，擺動，騰越及懸掛等，其主要目的在作爲練習木馬之預備動作。

（二）一八一九年爲瑞士體育先進克氏（Clias）所採用，此爲採用德國雙杠最早之國家。

（三）至一八三〇年又被瑞典體育聞人亞氏(Amokos)，撰入伊之著作中，因之普及該國。

（四）德人教育兼體育家施氏（Spiess）採設於全德各學校之舊式健身房內，當時之長度爲七公尺，與今日之形式大異，至於其正式尺寸，經長時期之研究始規定如下：

1. 杠長三公尺
2. 杠高一二〇至一七〇公分
3. 兩杠下端之寬爲四二至四八公分
4. 兩杠上端之寬爲四〇公分
5. 杠成蛋圓形，高爲五二至五五公厘寬爲四三至四六公厘。

（五）一八六〇年至一八六三年在德爲雙杠爭辯時期，是時有柏林中央體育學校校長羅氏（Rothstein）努力提倡瑞典體操，因而反對楊氏所創造之雙杠，並下令禁止，於是引起全德體育聞人們之公憤，相率與之爭辯。當時有生理學者銳氏（Reymond）等根據生理衛生與醫學等原理，證明雙杠之價值，除全國響應外還有比利時丹麥瑞士等國，亦於當時加以研討，羅氏理窮卽折服，雙杠之爭乃止，並於一八六三年取消禁令，雙杠乃因羅氏之反對，其價值始於短期

內得以提高，楊氏有知想亦含笑九泉也。

三、木馬

（一）木馬創製最早，在羅馬時代已有之，當時係以木刻製一馬，有頭有尾與活馬相似，作為訓練士兵之用。在羅馬時代之動作，僅為徒手跳躍及持武器跳躍等動作，其價值在增加兵士之勇敢及戰鬥能力，故至今各國新舊軍營中均採用之。

（二）至一六一八年時軍事當局為增進士兵之勇氣，除跳舊木馬外，乃改用活馬尤以騎兵學校為最，是時各國軍營中有能橫跳過數匹活馬者，此當時軍事體育教材也。

（三）木馬在十八世紀之末葉與十九世紀初葉之間，大為改進，因由德人韋氏（Vieth）（1763—1836）所採用，乃將馬頭取消後又為楊氏（Jahn）（1778—1852）所採用，將馬尾取消，並蒙以牛皮即成今日所用之皮木馬是也。

（四）至於有環木馬，為德人葛氏（Guts Muths）（1759—1839）於一八〇四年所發明，因其動作簡單，未能如楊氏所改進之皮木馬之受人歡迎也。

四、跳箱

（一）跳箱為瑞典體育開人林氏（Ling）所發明，當時式樣為長方之梯形，上下共計五層，最上層包以牛皮，寬為五〇公分，長為一五〇公分，高為一二〇公分。

（二）跳箱因由德人羅氏（Rothstein）留學瑞京之故，而得傳入德國，後經德人之研討乃改

製爲五層之長方形而能變更十餘種高度者，故世有稱梯形跳箱爲瑞典式者，亦有稱長方形跳箱爲德國式者。

（三）至於當時跳箱之動作大部與木馬相同，多以跳躍動作爲主，與今日之動作相較自有天淵之別。

五、跳桌

（一）在一六五九至一七一九年，德瑞諸國已有高及腰部之長方餐桌之跳躍轉體等運動。

（二）至十九世紀之後半世紀在德奧二國則已普遍施行。

（三）近代由德國改造四尺寬六尺長之長方桌，上蒙以牛皮，四腳可以升降，動作亦較複雜，而且爲訓練勇敢最好工具，昇高之後則與彈簧跳板合併運動，盡顯其動作之特點，實非膽小怕死之青年所可學者。

六、跳躍器

（一）在一五六一年維也納博物館內已有小孩作跳躍器運動之古圖，足證跳躍器在當時之前即已所發明。

（二）十八世紀末葉爲德人葛氏與楊氏所改造而增加動作。

（三）至一八四四年楊氏之學生哀氏（Eiselen）增加跳躍器動作，今則爲全歐所採用，且有雙跳躍器之動作。

七、吊環

（一）一八四二年爲德人施氏(Spiess)所發明，即由吊繩上懸一鐵環耳，最初爲單環祇限於擺動轉體引體等動作，後則改爲雙環繩長四．八〇公尺至五公尺。

（二）一八四六年德人哀氏改用略帶三角形之鐵環並增加動作，亦爲專門訓練臂力及勇敢之工具，故今全世界採用之。

八、吊杠

（一）吊杠由吊環變象而來，在十九世紀初葉爲西班牙體育家亞摩氏(Amoros)在法國教學時所發明，當時動作非常簡單僅懸掛擺動支持等。

（二）後經瑞士體育家克氏加以改造並增加動作不少，至今除各國採用外更爲馬戲團之特殊表演，其動作之勇猛絕非普通從事體育者所可及其萬一也。

九、吊繩吊竿

（一）吊繩吊竿均在十八世紀時爲德人茂氏與楊氏所發明，設備簡單，動作亦易，但爲操練臂力最好之工具，且爲水手之必修科目。

（二）因其設備簡單適用，故現世各國無論室內室外運動場地均多設置，近代德人亦復增加雙竿及叠羅漢等動作。

十、肋木

(一)十八世紀初葉爲瑞典體育鼻祖林氏(Ling)所發明，當時僅作醫療改正之用，其動作亦甚簡單。

(二)一八六六年爲林氏之子修改爲現今之肋木，除增加個人之動作外並有雙人等改正動作，醫療改正之功能愈益顯著焉。

十一、平梯

(一)十九世紀初葉德人葛氏與楊氏先後發明斜梯，作爲訓練青年攀登與練習臂力之用。

(二)一八四三年復爲德人袁氏將斜梯改爲平梯，同時動作亦增加不少。

(三)後爲德人施氏改爲正式之垂直梯子，故總合爲斜梯平梯垂直梯三種，現世各國健身房中多已設置。

十二、窗格

(一)窗格仍爲瑞典所發明，每格爲五〇公分之見方，共計八格，亦可云由肋木平梯所演變而成者。

(二)窗格爲瑞典人除作爲醫療腰腹及內臟與改正畸形之良好工具外，並能增強臂力及腰腹等肌肉之力量與反應，今日成爲救火員及消防隊之主要運動。

十三、平均臺

(一)一七七四年爲德人貝氏(Basdow)所發明，僅作平均運動之用。

（二）十八世紀後半葉爲德人葛氏與楊氏所採用，除平均運動外復作爲編製圖畫遊戲之工具。

（三）再後爲瑞典所採用，並改作兩面並用之平均凳，更作爲改正與醫療之工具，近代更爲德人所改正益顯其功能也。

十四、彈簧跳板

（一）一五九九年爲意人涂氏（Ticcaro）教學德法皇宮牆上運動時所發明，當時僅作爲幫助跳高之用。

（二）近代游泳池之跳板亦由此演變而來，更進而爲馬戲團所採用爲特殊之表演項目也。

第二節　球類略史

一、足球史

足球運動早在中國的皇帝時代，被採用爲練習軍事之用，距今適爲四千六百四十二年（1944+2[illegible]67=4642）。因其比賽時分左右兩軍，能訓練進攻退守諸法，至後漢時王雲程之蹴踘圖譜，及唐朝之分左右朋，再水滸高球之因踢球而得恩寵等記載，均係史實，更足證明中國爲足球之首創國。可惜對於當時之規章及訓練方法等，因日久失傳，以致首創者之榮譽，反落諸異邦，殊覺歉然。現在世界各國均承認足球爲英國所發明，但作者祇承認英國爲改良及闡揚中國

足球之先進國，不承認爲首創國。英國在十二世紀時，雖已普及全國在歷史上可稽考者爲意大利時卡洛（Scaiio），於一五五五年所記述者爲最正確。當時所踢之球，頗似最近中國所發明之小橡皮球，據時卡洛氏所記載當時之球，週約七吋重約十兩，球場爲長方形，長寬無定數，兩端有球門，球員人數視球場之大小而定，可爲二〇人至四〇人，又當時之球門係用紙糊着，以代今日之線網。得勝隊，婦女爭相賀以伴舞，此風旋於一三六九年被法王 Kar 四所禁止，此可證明當時法意諸國已普遍舉行足球也。

至於足球規則，自一三九六至一四一二年，始略具雛形，以後逐漸更改，始有今日之正式足球規則，而足球之名，直至一四九〇年始正式命名爲 Football，其傳播各國之年代略述如下：一八七五年傳至荷蘭丹麥，一八八二年傳至瑞士，一八九〇年傳至捷克，一八九四年傳至奧國，一八八八年德國成立足球體育會。至西半球如南北美洲諸國，亦於近百年中先後傳到，故足球爲世界各國最普遍最盛興之球戲也。

二、籃球

籃球計分新舊兩種，新者首創於美國，舊者發源於德國，茲述其略史如下：

籃球於一六〇三年在德國佛郎克府已有之，而遊戲大致與近代美國所發明者大同而小異，迄今猶盛行於全德，當時奧國荷蘭諸國亦採用之。德式籃球場爲七五公尺長三〇公尺寬之長方形，球員每隊十一人，籃則繫於兩端至四．五公尺高之獨木上。後至一八九二年，由美國麻省

春田大學教授嘉施密斯與古力克二氏，將籃改裝於牆壁上，人數亦由十餘人減至九人，再減至七人，仍嫌其過多，遂漸演變而爲五人。但當時規則非常簡單，略舉數則如後，例如甲隊將球投入籃內，即得一分，設乙隊連續犯規二次，則被罰一分，又如開球，則令兩隊隊員排列於端線之上，由裁判在場之中心將球向上空拋擲，兩隊隊員齊擁上前奪球，後則改爲中圈跳球。直至一八九二年始傳入加拿大，一九〇〇年傳入菲律濱，一九〇四年，此種新式籃球始由德人聖路易氏，因參加世運會後而傳入德國；一八九二至一八九六年美國耶魯大學已產生學校籃球代表隊，一八八九年至一八九四年間，康耐爾大學支加哥大學先後均產生籃球校隊，再後一九〇一至一九〇二年遂有哈佛耶魯哥倫比亞與康耐爾等大學之聯合比賽，又至一九〇五年已普及美國西方各大學，此後遂漸普及全美，至今已普遍全世界也。

三、排球

排球在一八九五年爲美國麻省青年會體育幹事孟加氏所發明，初在健身房內以網球之網懸至六尺六寸高，取籃球之胆以手拍擊過網，後以球胆過輕乏味，及改用籃球，嫌其過重，於是多方研考，乃演變而爲今日所用之排球。孟氏以好者日衆，乃會同四五球員會同研寫簡單規則，並於一八九六年全美運動大會時舉行公開表演，頗受歡迎，各地青年會及學校均採用爲室內運動，後又演變爲室外運動。至於球員人數則有六人九人十二人三種，但以採用九人一隊者爲多，且不分男女，不分季節，又經濟，又簡單，誠有益於身心之球戲矣。

四、網球

從十一至十八世紀時法國已築有美麗的球房，不久，奧國，英國及其他國家亦起而仿之，此種球房即網球房也。是時均爲王公大臣所有，至十八世紀之後，始由室內球房而演變爲室外網球場，最初所使用短柄之球拍，與軟木小球等，均漸次改良。

一八七四年英國陸軍少佐溫格非爾（Major Wingfield）改訂室外球場，並於一八七七年再由英國陸軍少將余理安（Julian Marshall）修訂規則，至今演成世界網球規則也。

一八七七年，英國舉辦第一次草地網球錦標賽，至於世界網球會則於一九一三年成立於巴黎。

現在網球場已演變爲室外硬地網球場，及草地網球場等，室內網球場則改作冬季練習之場所也。吾國各地均設而有之。

五、棒球

棒球原係歐洲中世紀時代，小孩用一小球拋擲，而演進至棒打並堡壘，其歷略如下：大約在一三三〇年由英國改用棒打，當時祇有一壘，直至一八六五年才組織棒球委員會，編定規則，從此規則一年進步一年，始演進至今而有男女之別，室內室外之分，此項遊戲在美國作爲國民遊戲也。近來日本亦上下提倡，其普及程度亦不亞於美國，吾國尚未普遍提倡殊屬可惜耳。

六、乒乓球

由網球戲中英國所發明，使可為上流社會之娛樂品，又因設備簡單，並無時令場所限制年齡等條件限制，於一八八〇年已普及於英後，不久即傳遍世界各國。英國於一九〇〇年首先創立英國乒乓聯合會，又制定統一的乒乓規則，於是技術日見進步，德意法波牙等國，均先後成立乒乓聯會，政府亦予以有力之獎掖。

一九二六年為統一全世界乒乓規則與切磋球技計，在德國召開各國乒乓聯會，結果除公佈統一之規則外，並成立今日之世界乒乓聯合會，此後每年召開聯合會並舉行比賽一次，設有斯威林杯（Swathling cup）係獎與男子者，又設塞別龍杯（Marcel Cerbillon cup）係獎給女子者一九三六年第十一屆世運時參加乒乓比賽者計二十餘國家，而男女錦標均被美國選手所奪獲，足見美國對於乒乓之發展普遍，一般球員亦努力練習。

我國之有乒乓，大約在三十年前，而至民國七年上海始組織乒乓聯合會，此後各省市亦有組織乒乓球隊者，漸次普及。民國十四年中國青年會始舉行乒乓錦標賽，中國擊敗日本。民國十六年又組織中華隊遠征日本，大獲勝利，此為中國乒乓球參加國際比賽之始，民國二十四年組織中華全國乒乓聯合會，於十月十日舉行全國乒乓競賽大會，參加者計有上海、澳門、浙江、青島、江蘇、香港、天津、南京等八單位，成績美滿，今後再得政府及熱心人士之提倡，將來中國乒乓球藝，定可蒸蒸日上揚威海外也。

七、馬球

馬球為波斯所發明，經土耳其西藏等國始傳入中國內地，中國於唐朝時代已有此種球戲（713-756 A. C.）但於規則方法等大多失傳，無可稽考，甚為可惜。

在歐洲於十六世紀時除有詳細的書籍記載外，並有由印度傳入英國再傳入西班牙、法國、蘇俄、匈牙利等國，一八九六年始傳至德國，而南美北美諸國亦均先後傳入，故現已傳遍全世界也。

此種球戲係每四人為一隊，各騎馬一匹，手持長木鏈，球場長二八〇公尺，寬一八〇公尺，球門寬七．五公尺，球係木製之小球，共比七局，每局八分鐘，每二局之內休息二分鐘，而以誰隊進門之分數多者為勝利。

八、[illegible]球

此種球戲係為一次歐戰美國加入時，約在一九一六年，一美國體育教師名安格爾氏（[illegible]ele）者所發明，安氏鑒於前有球戲人數及場地均有定數，不能適合大多數人及場地狹小之運動，故特創造直徑由二·半至三尺之大球，外用皮或帆布，內用橡皮球胆，重量不過五磅。玩時人數越多興趣越濃，地方的大小均可適用，此種球戲祇許用擲拍，可訓練合作及勇敢等精神，現已普及全世界也。

九、速球

此種球戲係美國體育教師米治列氏（E. Mitchele）任教密西根大學（Mechicon）所發明；

乃採用毛球及籃球或德式手球之各種技術而成，興趣特別濃厚，因可於短時間內得較足球籃球手球有趣，故取名速球，經米氏多年之研究，並草擬規則，現已普及全美矣。

十、橄欖球

橄欖球之起源最早，遠在僧侶教育時代，當一三九六年大主教奧克司稅氏（Auxarres）時已有此遊戲之雛形，並以此戲作為平日訓練僧侶之用，每逢教中大祭之日，作為表演節目，奧氏　草擬簡單的玩法與規則，此為橄欖球之初期，此種遊戲後由羅馬傳到英國洛克比學校(Rugby school)大加改革，因以得名而獲首創銜頭。一八二三年經英人魏卜依理司氏(Webellis)改善，更為進步，於一八六二至一八六三年即組織第一個橄欖球會，自此之後，如德法奧荷蘭西班牙羅馬尼亞美國等等，均先後採用漸次普及全世界也。

一九二四年世運會於巴黎時，始有橄欖球之比賽，球員每隊十五人，球重六三五至六四八克，球之長度周圍為 792至787 m. m. 球之寬度周圍為 6 5至648 m. m.。

此種球戲手足並用非常劇烈，最能訓練勇敢，頗有作戰意義，現為美國青年所嗜好，每年因從事此種球戲而喪命者總在二三十名以上。

十一、水球

水球在一八七四年發明於英倫，一八七六年有威爾生氏（Wilson）草擬水球規則初稿，一八七九年進步為投射球門之團體水中遊戲，一八八八年公佈正式英國水球規則，同時舉行錦標

時候，到一八九四年，傳到德國，一八九七年傳至奧國，一九〇〇至一九〇五年德國亦訂定規章，始至一九一一年始公佈世界水球規則。

水球場長二八公尺，寬一八公尺，水深二公尺半，球門寬三公尺，高九十公分，球員穿緣七八，各隊應帶不同色之布帽，其比賽十四分鐘，每半時為七分鐘以上，所述各點，至今仍為世界各國所遵行。

十二、屈棍球

屈棍球在希臘時候已有之，係用一屈棍打擊一小球之遊戲，在一二九二年巴黎木工店製造屈棍出售，又在一五一四年腦文氏(Rouen)所給之小孩玩弄屈棍球之圖中，可觀察得當時所用球及棍與今大致相同，至今視為珍品，由此可證明在英法當國從十二世紀至十七世紀，已有此種遊戲也。

英國於十四紀時，將玩法及規則等加以改善，乃獲得創製令名，由是相襲沿用，直至一八八三年，再由英國將規則修正公佈，又於一八八六年，統一規則，並成立屈棍球協會，此種規則至今演變為世界規則也。

一八八九年英法二國舉行國際比賽，英國大勝，因之刺激法國成立協會　一八九四至一八九五年英國又繼續舉行國際比賽，一八九七年由英國學生傳給奧國，同年英法二國又舉行學生錦標比賽，至今普及全世界。

球係白色而硬，重量爲一五六至一六三克，球之圓周爲23至23½c.m.

十三、果爾夫球

此球發源於蘇格蘭，在一四五七年，因時起糾紛，曾一度爲國會所禁止，後因王公大臣及貴族等之提倡，故在一六〇八年始在英倫成立第一個果爾夫俱樂部，並在Blackheath修建果爾夫球場，一六五八年始漸普及全英。

一七五四年，由皇家果爾夫俱樂部，編訂規則，所訂各種規章，至今無大變更，自十九世紀之後半世紀，逐漸推行於美法德諸國，德國伯林於一八九五年始有果爾夫俱樂部之組織，其他各國如奧國埃及阿根廷日本等，均已先後成立果爾夫俱樂部，至於中國，先祇歐美人士在京滬港諸地，設立俱樂部及球場，民國二十年間中國人民始與下關和記洋行英美人合組果爾夫俱樂部及球場於南京中山門外中央體育場側。

至於果爾夫所用之球，爲硬而有彈性之橡皮木球，上塗白漆，其重量不得過1.62英兩或46克，球之直徑不得少於1.62英寸或41公厘，所用之棍各式均有，共計十二種之多，此種用具確非平民所能勝任者，故世稱此爲貴族運動。

十四、手球

德式手球係爲英式足球美式籃球之變象，而其場地人數及規則等等，均與足球大同小異，其不同之處則爲以手代足耳。此球原屬古希臘所創製，而於一九〇九年爲德國所改造，訂定規

章，別爲男女，不數年即傳至歐洲而北如匈牙利、比利時、瑞士、波蘭、荷蘭等國，於一九三三年後由留德學生傳入中國，一九三六年被列入世運會，至於男女所用之球，其輕重大小如下：

男子手球圓周 60 A. M. 重 450—500G，女子手球圓周 55 A. M. 重 400—450G。

十五、拉克洛斯球

此種球戲爲美國之印地安人所發明，其玩法大致與曲棍球相似，每人手持一棍，棍尖上有三角形網子，但無彈性，作爲網球之用，球場與球門與足球大同小異，兩門相距百碼至百二十碼，門大六平方尺，兩隊球員以能將球擊入球門爲勝利。此球現爲坎拿大之國民遊戲，於一九三二年第十屆世運會時已被列爲表演節目，參加表演者，爲美國與坎拿大三隊，頗爲世界人士所注意。